**Основные принципы профилактики флеботромбозов.**

Профилактика тромбофлебита — комплекс важных мер по предупреждению этого заболевания, поскольку оно само по себе является тяжелым недугом и лечение его проходит длительно, трудно. **Но особенно грозен тромбофлебит своими осложнениями.** Могут развиться хроническая

венозная недостаточность и даже смертельно опасная тромбоэмболия легочной артерии.

**Профилактические меры для вен**

Они особенно важны для тех, у кого есть предрасположенность к заболеваниям вен, и тем более для тех, у кого уже развился тромбофлебит, поскольку он дает рецидивы. Необходимо постоянно заботиться о гигиене ног. Очень полезны после рабочего дня контрастный ножной душ, ванночки со слегка подсоленной водой на 5-10 минут.

Эффективно закаливать организм:

* обливаниями теплой водой с постепенным доведением ее до прохладной температуры;
* ежедневными обтираниями махровым полотенцем, смоченным в холодной воде;
* плаванием в реке, озере, море, бассейне;
* хождением босиком по мелкой гальке, песку.

Хорошо разгружают вены простые упражнения. Рекомендуется периодически класть ноги на валик из свернутого одеяла, чтобы они оказались приподнятыми, и поглаживать их, начиная от ступней вверх, до бедер. Лежа на спине, поднять ноги вверх и вращать стопы; затем крутить ногами педали воображаемого велосипеда; скрещивать ноги, будто это ножницы и т.п.

Варикоз деформирует структуру вен, они расширяются, становятся извилистыми и хрупкими. Кровь в таких сосудах застаивается с образованием тромбов. Раньше при тромбофлебите профилактика болезни включала в себя применение эластичных бинтов, но сегодня более удобно и эффективно ношение лечебного компрессионного белья: колготок, трико, чулок, гольфов.

Помогут избежать проблем с венами также:

* отказ от курения;
* своевременная ликвидация очагов инфекции (больные зубы, миндалины, гайморит, абсцессы);
* защита ног от переохлаждения;
* чередование сидячих и стоячих работ;
* умеренный прием солнечных ванн;
* кратковременное пребывание в банях, саунах.

**Особенности питания**

Следует помнить: избыточный вес — бич для вен, риск развития тромбофлебита возрастает многократно. Сосуды сдавливаются жировыми тканями, появляются атеросклеротические бляшки, из-за которых в кровотоке образуются заторы. В итоге возникают воспаления: как в сосудистых стенках, так и на коже.

Правило номер один: не переедать, ограничить употребление продуктов, богатых жирами и углеводами. Основа здорового питания — овощи и фрукты, кисломолочные продукты, рыба и мясо в вареном, тушеном, запеченном виде.

Укрепляют стенки сосудов и снижают свертываемость крови:

* рыба и морепродукты;
* лук, чеснок, красный стручковый перец;
* морская капуста;
* творог, кефир, йогурт;
* любые крупы;
* помидоры, морковь, свекла;
* виноград, облепиха, клюква, брусника, арбузы, дыни;
* орехи, курага, изюм;
* имбирь, корица.

Нельзя допускать обезвоживания организма. При уменьшении объема жидкого компонента крови число кровяных телец сохраняется неизменным и она становится густой. А повышенная вязкость крови может стать причиной тромбоза. При сильной рвоте, диарее необходимо незамедлительно восполнять потери жидкостей.

 Врач хирург Поликлинического отделения №37

 Ю.В.Бондарева