

«Здоровые сосуды – лёгкая походка. Как избежать тромбозов и сохранить кровеносные сосуды здоровыми на долгие годы».

Сложно переоценить роль системы кровообращения, представляющей собой то связующее звено, которое позволяет нормально функционировать всем отделам организма. Жидкое состояние крови и нормальный её ток обеспечивают протекание правильного обмена веществ в тканях, а, значит, поддерживают её жизнедеятельность и выполнение жизненно важных функций. Любое изменение, в частности, образование тромба, серьёзно сказывается на работе органа и способно вызвать необратимые и весьма опасные последствия.

Сосуды нашего организма доставляют питательные вещества к каждому органу нашего тела. И если с сосудами случаются неприятности, под угрозой оказывается весь наш организм. Забота о сосудах, о сосудистой системе нашего организма очень важна для сохранения здоровья до преклонного возраста. Что же необходимо сделать, чтобы улучшить самочувствие?

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о здоровье сосудов. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.



Бубновский, С.М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? : [«сердечная» гимнастика, сосуды без атеросклероза, упражнения для нормализации давления, остеохондроз и ишемическая болезнь сердца] / С. Бубновский. - 2-е изд. – М. : Эксмо, 2019. - 185 с. : ил. - (Бестселлеры доктора Бубновского).

В своей книге доктор Бубновский предлагает читателям уникальную систему упражнений для лечения сосудистых заболеваний и связанных с ними проблем сердца и головного мозга (гипертония, тромбофлебит, аритмия, боли в сердце, атеросклероз, инфаркт и др.). Как связано появление сосудистых заболеваний с угасанием мышечной системы? Остеохондроз и ишемическая болезнь сердца – что общего? Почему даже при правильном питании появляются холестериновые бляшки в сосудах? Откуда взялся атеросклероз у детей? Какие упражнения нормализуют давление? Сергей Михайлович отвечает на эти вопросы в доступной форме, основываясь на своей многолетней врачебной практике. Автор противопоставляет избыточному назначению лекарственных препаратов применение простых, но эффективных упражнений. В книге даны рекомендации, которые помогут разобраться в основных ошибках и заблуждениях на пути к выздоровлению.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/sergey-bubnovskiy/zdorovye-sosudy-ili-zachem-cheloveku-myshcy-3954005/>



Бутова, К. Отеки, варикоз, тромбоз и другие заболевания вен : как лечить и предотвратить : [лайфхаки при варикозе, фитнес и болезни вен, беременность и венозные риски] / К. Бутова. – СПб. : Питер, 2021. - 284, [1] с. : ил. - (Советы врача).

Среди всех заболеваний сердечно-сосудистой системы варикозная болезнь и венозные тромбозы зачастую остаются в тени и считаются проблемой в первую очередь эстетической. Но сеточки и звёздочки на ногах, возникающие из-за неподвижного образа жизни, беременности или лишнего веса, могут говорить об опасном заболевании.

Как работает наша венозная система? Как распознать и предупредить заболевания вен и сосудов? Ксения Бутова - сосудистый хирург, флеболог, специалист в области биохакинга - отвечает на вопросы:

- о чем говорят боль, отеки и судороги в ногах?
- что скрывают сеточки и звездочки?
- какие традиционные и современные методы лечения помогут избавиться от венозных и сосудистых патологий раз и навсегда?

Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Зайцев, В.Б. Очищение крови и сосудов / В.Б. Зайцев. – М. : Энтраст Трейдинг, 2015. - 62, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).

Наш организм за долгие годы жизни наполняется множеством вредных шлаков. Самая важная субстанция – кровь – может быть очищена не только с помощью медицинских процедур, но и в домашних условиях при применении целебных растений. То же касается и сосудов, на стенках которых оседают разнообразные вредные отложения. Оздоровление организма – целостный процесс, и очищение крови и сосудов – одна из важнейших его частей. Рецепты, приведённые в этой книге, помогут вам сохранить здоровье и окажут большую профилактическую помощь в предупреждении разного рода заболеваний.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-viktor-zaycev/72361-ochischenie-krovi-i-sosudov-viktor-zaycev/read/page-1.html>



Илюхин, Е.А. Внутривенно : что происходит с сосудами, по которым движется ваша кровь, как вылечить то, что уже болит, и не допустить проблем в будущем / Е. Илюхин. – М. : Эксмо, 2020 [т.е. 2019]. - 251, [3] с. : ил., табл.

Эти звёздочки и сеточки на ногах - как они портят нам жизнь! Возникающие во время беременности, из-за появления лишнего веса или в результате нездорового образа жизни (да-да, привет курильщикам и любителям выпить), они в первую очередь свидетельствуют о том, что кровоток в наших конечностях нарушен. Опасно ли это? Иногда – да! Иногда – нисколько. Важно уметь правильно оценить своё состояние и своевременно обратиться к специалисту. Стать флебологом с этой книгой вы, конечно, не сможете, но разобраться в проблеме и понять, насколько компетентен ваш врач, выписывающий чулки поплотнее и венотоник подороже, однозначно получится.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/evgeniy-iluhin/vnutrivvenno-chto-proishodit-s-sosudami-po-kotorym-dvizhetsy/chitat-onlayn/>



Илюхин, Е.А. Варикоз, тромбоз, лимфостаз и другие заболевания вен, которые можно и нужно лечить / Е.А. Илюхин. - М. : Эксмо, 2019. - 254 с. - (Академия доктора Родионова ; кн. 13) (Программа оздоровления нации «Пора лечиться правильно!») (Проект «Здоровье Mail.Ru»).

Варикозное расширение вен - не только неэстетичное, но и небезопасное заболевание. Оно может коснуться и молодых, и пожилых, и мужчин, и женщин. Если сеточки и «звёздочки» просто некрасиво смотрятся на ногах, то выпуклые, узловатые вены мешают ходить, болят и отекают. Что делать, чтобы предотвратить развитие заболеваний вен. Можно ли избавиться от уже проявившихся симптомов? Как не пропустить опасное заболевание - тромбоз.

Книгу можно прочитать в Центре чтения Дворца книги.

	<p>Кородецкий, А.В. Очищение сосудов / А. Кородецкий. – СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 160 с. : ил. - (Серия «Без таблеток.гу»).</p> <p>Автор предлагает уникальный метод естественного, природного самоочищения сосудов и крови. В книге приведены рецепты естественного очищения сосудов для людей, страдающих разными недугами, – от фитотерапии до знаменитых залмановских ванн, и даны подробные рекомендации по их использованию. Каждый, кто болен или зашлакован, найдёт свой способ очищения или комплекс восстанавливающих здоровье мер, который принесёт ему наибольшую пользу.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/aleksandr-korodeckiy/ochislenie-sosudov-11790572/</p>
	<p>Лужковская, Ю. Восстанавливающая гимнастика для сосудов / Ю. Лужковская. – М. [и др.] : Питер, 2014. - 159 с. - (Семейный доктор).</p> <p>В этой книге просто и доступно рассказывается о том, почему возникают сосудистые заболевания, чем они опасны и, главное, о том, как справиться с недугами, вернуть себе здоровье и полноценную жизнь без боли и страданий. Удивляет, но остается фактом то, что многие уже смогли с помощью простых упражнений на долгие годы уберечь себя от таких страшных недугов современности, как атеросклероз, анемия, варикоз, гипертония, инсульт, инфаркт, миокардит, стенокардия. Упражнения настолько просты и не требуют специальной подготовки, что выполнять их смогут даже пожилые люди, причём как здоровые, так и уже страдающие от болезни. Кроме исчерпывающих комплексов упражнений, даны рекомендации и самые эффективные правила питания, техники массажа и самомассажа, которые помогут избавиться от боли, сделать упражнения ещё более эффективными и ускорят процесс выздоровления.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-yuliya-luzhkovskaya/73001-vosstanavlivayuschaya-gimnastika-dlya-sosudov-yuliya-luzhkovskaya/read/page-1.html</p>
	<p>Мирсакиева, А. Варикоз и тромбоз : в гостях сосудистый хирург Вероника Головина : подкаст / А. Мирсакиева. – 2022. - 45 мин. 36 сек.</p> <p>Материал касается болезней сосудов: тромбоза и варикоза. Вы узнаете про профилактику, риски, новые виды операций в сосудистой хирургии.</p> <p>Подкаст можно послушать бесплатно на Литрес: https://www.litres.ru/podcast/amina-mirsakieva/varikoz-i-tromboz-v-gostyah-sosudisty-hirurg-veronika-go-68021897/</p> <p><i>P.S. Подкаст - это многосерийная аудиопередача на определённую тематику, которая выпускается в интернете.</i></p>
	<p>Ниши, К. Формула здоровья для сосудов и капилляров: новая система исцеления / К. Ниши. – СПб. : Вектор, 2013. - 110, [3] с. : ил. - (Здоровье на все 100!). - (Наши книги делают жизнь лучше).</p> <p>Книга рассказывает о методиках оздоровления крови и сосудов, включённых в знаменитую систему Каудзо Ниши. Здоровье человека зависит от того, как обращается кровь по сосудам, насколько беспрепятственно протекает, какова скорость и сила её движения, насколько совершенен её состав. Система здоровья Каудзо Ниши поможет победить инфаркт, атеросклероз, инсульт, варикозное расширение вен и множество других заболеваний.</p> <p>Читайте книгу здесь https://knigocheiklub.com/books/1374037-formula-zdorovya-dlya-sosudov-i-kapilyarov-novaya-sistema-isceleniya/read</p>



Попова, Ю.С. Заболевания сосудов : самые эффективные методы лечения / Ю. Попова. – СПб. : Крылов, 2017. - 156 с. - (Ваш семейный доктор).

Сердечно-сосудистая система представляет собой сложнейший и совершеннейший живой механизм, способный к самообновлению и самовосстановлению. Тем не менее, она нуждается в постоянной заботе и в условиях современной жизни, полной стрессов и проблем, требует повышенного внимания от каждого из нас. Плохая работа кровеносных сосудов в каком-либо органе приводит к недостаточному кровоснабжению этого участка тела, что чревато развитием многих серьёзных болезней. Предупредить развитие таких серьёзных патологий, как инсульт, сердечная недостаточность, инфаркт, в силах почти каждого из нас. Своевременные профилактические мероприятия помогут сохранить здоровье сосудов, а при необходимости – и восстановить его. Активный образ жизни, контроль артериального давления, борьба с лишним весом, использование средств традиционной и народной медицины позволят вам не только укрепить ваши сосуды, но и остановить и даже повернуть вспять развитие многих серьёзных болезней.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uliya-popova/zabolevaniya-sosudov-samy-e-effektivnye-metody-lecheniya-4952662/>

Статьи в периодических изданиях



Адырхаев, З.А. Как избежать тромбоза / З. Адырхаев // Будь здоров!. - 2020. - № 5/6. - С. 9-19 : фот.

Что можно сделать, чтобы снизить риск тромбообразования? Какую роль в возникновении тромбозов играет наследственность? Какое обследование нужно пройти, чтобы проверить состояние своих сосудов? Какие методы исследования используются сегодня? Всем ли в определённом возрасте нужны антикоагулянты?

На эти и другие вопросы отвечает сердечно-сосудистый хирург НМИЦ хирургии им. А.В. Вишневского, кандидат медицинских наук Заурбек Ахсарбекович Адырхаев.

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Баринава, А. Время чистить «кровенпровод» / А. Баринава // Природа и человек. XXI век. - 2014. - № 4. - С. 51-52.

Статья посвящена профилактике заболеваний кровеносных сосудов человека.



Бузян, Л.О. Мифы и правда о тромбозе / Л. Бузян // Медицинская сестра. - 2019. - № 2. - С. 34.

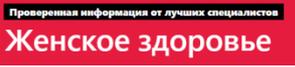
Далеко не все пациенты понимают, как многообразны могут быть тромботические осложнения и, как минимум, недооценивают вероятность появления такой патологии у себя и своих близких. В статье представлены сведения о причинах появления тромбозов вен и их диагностике.

Статью можно прочитать здесь <https://medicina-peterburg.ru/stati-novosti/729-mify-i-pravda-o-tromboze>



Дальнева, Н. Танго для вен / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2017. - № 7/8. - С. 30-31.

Оказывается, использование медицинских компрессионных колготок в сочетании с особым «танцем для вен» может остановить развитие

	<p>варикоза. В чём особенность этой методики? Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/tango-dlya-ven/</p>
	<p>Демидкова, Е. Лазером по тромбам / Е. Демидкова // Огонёк. - 2010. - № 49. - С. 37. Учёные Великобритании впервые опробовали на пациентах новый мощный лазер, способный в течение нескольких минут уничтожить тромб в кровеносных сосудах. Статью можно прочитать здесь https://www.kommersant.ru/doc/1548130</p>
	<p>Комаров, В. Берегите сосуды ног / В. Комаров // Будь здоров!. - 2018. - № 11. - С. 9-14 : фот. Статья о профилактике и лечении заболеваний сосудов ног. <u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Крамская, И. Лёгкая походка / И. Крамская // Женское здоровье. - 2016. - № 5. - С. 13. Быстро утомляются и отекают ноги. Во время прогулок приходится то и дело присаживаться и прикладывать к ним холодные влажные салфетки. Почему так происходит? Можно ли как-то облегчить такое состояние? Так хочется иметь лёгкую походку и выносливые ноги. Статья о причинах, профилактике и лечении варикоза и венозной недостаточности у молодых женщин. Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/legkaya-poxodka/</p>
	<p>Самотаева, Э. Лишний вес - лишний риск / Э. Самотаева // Огонёк. - 2013. - № 15. - С. 33. Английские учёные пришли к выводу, что полная фигура беременных женщин может стать причиной появления опасного тромбоза, который может привести к летальному исходу. Статью можно прочитать здесь https://www.kommersant.ru/doc/2175838</p>
	<p>Севостьянова, В. Нужна новая аорта? Вырасти ее себе сам! / В. Севостьянова // Наука и жизнь. - 2014. - № 4. - С. 44-46 : 2 фот. Отечественные исследователи совместно с американскими коллегами разработали способ выращивания нового кровеносного сосуда непосредственно в живом организме. Выращивание требуемого органа в организме пациента - одно из быстро развивающихся направлений тканевой инженерии. Ставший уже классическим подход, предполагающий выращивание органа из стволовых клеток пациента в биореакторе (на биodeградируемой матрице), не годится, поскольку требует значительного времени. Статью можно прочитать здесь https://www.nkj.ru/archive/articles/24077/</p>
	<p>Ульянич, Н.В. Тромбофлебит и тромбоз / Н. Ульянич // Пчеловодство. - 2011. - № 6. - С. 50. О лечении тромбофлебита и тромбоза с помощью лекарственных растений и продуктов пчеловодства.</p>

	<p>Федоров, А. Взгляд из сосуда / А. Федоров // Здоровье. - 2012. - № 10 (688). - С. 128-129 : фот.</p> <p>Ангиография - наиболее точный метод исследования сосудов: возможности метода, этапы подготовки и проведения.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p>Юдин, Р.Ю. Варикоз без операции / Р. Юдин // Будь здоров!. - 2021. - № 1. - С. 18-23 : фот.</p> <p>Одним из наиболее распространённых заболеваний сосудов является варикоз. Он характеризуется потерей эластичности стенок вен, они растягиваются, больше не справляясь со своими задачами. Страдают варикозом и мужчины, и женщины. Методы лечения варикозного расширения вен зависят от состояния сосудов. Если проблема запущена или осложнена другими болезнями вен, то улучшить состояние пациента можно только хирургическим путем. На начальных же стадиях развития есть возможность остановить прогрессирование патологии нехирургическими методами.</p> <p>Консультация флеболога о том, когда возможно лечение варикоза без операции.</p> <p><u>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</u></p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Статья «Профилактика тромбоза» на сайте Медицинского центра «Южный» https://yuzhny.ru/vse-napravleniya/flebologiya/profilaktika-tromboza/</p> <p>Тромбоз является одним из самых распространённых и одновременно опасных заболеваний, которое, согласно статистическим данным, поражает примерно семьдесят процентов жителей нашей планеты. Каждый год фиксируются случаи летального разряда среди пациентов, страдающих данной патологией, и это несмотря на то, что современная медицина находится на достаточно развитом уровне и располагает множеством эффективных способов борьбы с болезнью. Но, как известно, любое заболевание легче предотвратить, чем лечить, поэтому важность профилактических мер в борьбе с недугом является достаточно высокой.</p>
	<p>Статья «Не дать оторваться. Врач – о появлении тромбов в организме» на сайте ФГБУ СЗОНКЦ им. Л.Г. Соколова ФМБА России https://med122.com/misc/articles/index.php?ELEMENT_ID=4919</p> <p>Ещё вчера человек жил, смеялся, общался со своими близкими, строил планы на будущее, как вдруг... внезапно умер. Тромбоэмболия. Проще говоря, оторвавшийся тромб закупорил кровеносный сосуд. Что самое печальное, от такого страшного диагноза не застрахован никто. Почему в организме человека образуются тромбы и как свести к минимуму вероятность их появления, рассказывает руководитель Центра сосудистой хирургии им. Т. Топпера, главный сосудистый хирург ФГБУ СЗОНКЦ им. Л.Г. Соколова ФМБА России, флеболог Алексей Владимирович Светликов.</p>
	<p>Статья «Как избежать варикоза?» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/kak-izbezhat-varikoza/</p> <p>В жару нагрузка на вену увеличивается: тонус стенок снижается, замедляется отток крови от ног к сердцу. Это может спровоцировать обострение варикоза: появляются или усиливаются отёки, чувство тяжести и боли в ногах. Чтобы всего этого избежать, людям с проблемными венами летом нужно соблюдать несколько несложных правил.</p>

	<p>Статья «Варикоз» на сайте журнала «Здоровье» https://zdr.ru/encyclopedia/varikoz/</p> <p>Во времена Гиппократы варикоз называли «болезнью, сшибающей с ног». И недаром, ведь расширение вен - не только эстетический дефект, но и предвестник тяжёлых осложнений. Первые единичные узелки расширенных вен редко доставляют особые беспокойства, хотя иногда могут побаливать. Тяжесть и отёчность ног к вечеру - это тоже ещё не варикоз, а лишь признаки хронической венозной недостаточности, но уже на этом этапе пора забеспокоиться. Ведь уже через некоторое время сетка мелких, еле заметных голубоватых капилляров начнёт разрастаться.</p>
	<p>Статья «Профилактика образования тромбов в сосудах: эффективные методы на основе клинических рекомендаций РФ» на сайте Детского госпитального центра https://deti-klinika.ru/profilaktika-tromboza/</p> <p>Изменение реологических свойств крови (её текучести) приводит к росту рисков образования сгустков, препятствующих нормальному питанию тканей. Как правило, это нарушение не бывает первичным, оно обусловлено прочими расстройствами. От атеросклероза до сложных форм ангиопатии и других вариантов.</p> <p>На ранних стадиях эти заболевания можно вылечить, на поздних - куда сложнее. Но есть вариант куда как выгоднее - предотвратить развитие патологического процесса.</p>
	<p>Статья И. Милевски «Кто находится в группе риска заболеть тромбозом? Профилактика тромбоза» на сайте МедУнивер https://meduniver.com/Medical/profilaktika/profilaktika_tromboza.html</p> <p>Как это ни печально, но такое заболевание как тромбоз сосудов поражает сегодня около 70% людей. Тромбоз - это образование сгустков крови (тромбов) в просвете сосудов или в полостях сердца, которое мешает нормальному кровотоку. Тромб в системе коронарного кровообращения вызывает инфаркт, в сосудах головы - инсульт, в нижних и верхних конечностях - тромбофлебит, в кишечнике - ишемию и т.д. Развитию тромбоза способствует поражение стенок кровеносных сосудов, повышение свёртываемости крови и замедление кровотока. В организме человека за изменение состава крови несут ответственность эндокринная и нервная система. У здорового человека кровь в течение дня имеет разную плотность, но благодаря работе регулирующего механизма состав крови постоянно приводится к норме. В результате травмы сосудов, неправильного образа жизни и питания у человека данный механизм даёт сбой, что вызывает тромбоз сосудов.</p>
	<p>Статья «Способы укрепления сосудов ног» на сайте Медицинского центра «Аконит» https://akonit-med.ru/articles/sosudi-veni/1935-sposoby-ukrepleniya-sosudov-nog.html</p> <p>Современная жизнь подвергает человеческое здоровье ежедневным испытаниям. Отсутствие физической нагрузки, экология, продукты на искусственных красителях и консервантах негативно влияют на сосуды, разрушая систему кровообращения и приводя к серьёзным болезням. Варикоз с каждым годом всё молодеет. Игнорирование первых симптомов – вечерней усталости и отёчности ног – приводит к ухудшению клинической картины и вынуждает врачей применять хирургические методы.</p>
	<p>Статья В.В. Подакиной «Тромбы: 9 вопросов и ответов» на сайте MedAboutMe https://medaboutme.ru/articles/tromby_9_voprosov_i_otvetov/</p> <p>Что нужно знать о тромбах, о том, что делать при подозрении на развитие тромбоза, как его избежать? MedAboutMe даёт ответы на самые важные вопросы об этом заболевании.</p>

<p style="text-align: center;">Clinic-A-Plus</p>	<p>Статья «Гимнастика и упражнения для сердца и сосудов мозга, ног и шеи» на сайте Медицинского центра Clinic A+ https://clinic-a-plus.ru/articles/sosudi-veni/805-fizkultura-dlya-sosudov-regulyarnaya-zaryadka-i-dvizhenie.html</p> <p>Дистония сосудов – часто встречающееся нарушение циркуляции крови, причины которого могут быть связаны как с генетической предрасположенностью, так и с внешними факторами. Стрессы, недостаток физической активности, курение, следствия перенесённых болезней – всё это приводит к тому, что кровеносные сосуды находятся в повышенном тонусе. Сужение просвета приводит к нарушенному кровоснабжению, повышению артериального давления, особенно, если имеется диагноз «нейроциркуляторная дистония», которая значительно усугубляет течение этих процессов. Помочь восстановлению полноценного кровообращения могут не столько аптечные препараты, сколько активный образ жизни и несложные упражнения для сосудов.</p>
 <p>МЕДИКО-ХИРУРГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «АНДРОМЕДА»</p>	<p>Статья «Здоровые сосуды - красивые ноги! Давайте знакомиться: эндовенозная лазерная коагуляция» на сайте медико-хирургической клиники «Андромеда» https://mhk-lipetsk.ru/iblock/stories/sosudistaja_hirurgija/e_zdorovie_sosudi_krasivie_nogi_davajte_znakomitsja_jendovenoznaja_lazernaja_koaguljacija/</p> <p>Варикозную болезнь без преувеличения можно назвать болезнью современности – люди больше не бегают по лесам в поиске добычи, а целыми днями сидят за компьютерами в офисах. Нарушается кровоток в сосудах ног, вены расширяются, ноги «тяжелеют». Всё это может привести к весьма тяжёлым последствиям: тромбозу, тромбофлебиту и трофическим язвам, не говоря уже про эстетическую составляющую. К счастью, избавиться от этих недугов может сосудистый хирург, или иначе – врач-флеболог.</p>