

Что делать, когда отекают ноги?

Отек ног — довольно частое явление. Отечностью страдают в основном женщины и полные люди. Само по себе неприятно, когда ноги отекают. Но еще более неприятно тем, что отеки серьезно нарушают работу сосудистой системы, заставляя сердце работать с повышенной нагрузкой.

Многие считают, что отечность — косметическая проблема, которая возникает из-за большого потребления жидкости. Но это не всегда так. Существует много причин отечности, и многие из них не так уж безобидны.

Отек ног может вызвать плоскостопие, застой лимфы, неправильный обмен веществ, варикозное расширение вен, проблемы с почками или большую нагрузку на ноги.

В основном отекают лодыжки ног — это может быть первым признаком сердечной недостаточности. У молодых людей отек ног происходит в основном из-за проблем с сосудами. У пожилых людей отеки встречаются из-за хронических сердечных заболеваний.

Причиной отеков может быть неправильно подобранная обувь. Не стоит носить туфли как на очень высоком каблуке, так и совсем плоскую обувь. Лучше носить обувь на небольшом каблуке. Обувь должна быть просторной, не сдавливать ногу, а пальцы ног располагаться должны в естественном положении.

При варикозном расширении вен не носите чулки, они сдавливают часть бедра и нарушают кровообмен. Носите лучше колготы — в продаже есть даже специальные лечебные колготы.

После 7 часов вечера старайтесь меньше употреблять жидкости. Для вывода лишней жидкости из организма используйте отвары из трав. Эффективны отвары из коры и ягод бузины при отеке ног и почек. Если на ваших ногах варикозные узлы, то накладывайте на них распаренные листья бузины.

Пейте мочегонные сборы из березовых почек, экстракта полевого хвоща. Вот один из рецептов:

возьмите полевой хвощ, спорыш, березовые почки – по 2-3 столовой ложки каждого ингредиента. 1 чайную ложку смеси на 1 стакан кипятка, затем 15 минут на водяной бане, 30 минут настоять и процедить. По 1 столовой ложке 3 раза в день после еды. 3 дня пить, 1 день – перерыв. Курс 3 недели. Хранить отвар нужно в прохладном месте.

Есть такое растение – астрагал. Оказывается, отвар из него не только уменьшает отечность, но и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Для приготовления отвара 10 г астрагала запарьте стаканом кипятка, медленно охладите и процедите. Принимать отвар следует по 2-3 столовых ложки 2-3 раза в день в течение 2 недель. После трехдневного перерыва курс лечения повторить. Общий курс лечения длится 4-6 месяцев.

В борьбе с отеками ног используйте мази: лиотон, эссавен гель, троксевазин, гепариновую мазь. В этих мазях содержится рутин и гепарин, которые укрепляют капиллярную систему. Хороши мази, сделанные на основе конского каштана.

Делайте также вашим отевающим ножкам массаж и ванночки. В воду ванночки можно добавлять морскую соль, она хорошо помогает при отечности и расслабит ваши ноги. На 5-10 минут можно опустить ноги в холодную воду, затем легкими щипками массируйте отекающие участки снизу вверх.

Делайте гимнастику для ног. Поставьте правую ступню на левую. Поднимите носок как можно выше, затем такое же упражнение сделайте с правой ногой. Встаньте на носки и постоит несколько секунд. Затем сделайте 5-10 прыжков на цыпочках. Сядьте на стул, поднимите ноги и делайте вращательные круговые движения ступнями. Согните пальцы ног вниз и резко разогните их вверх.

Такая несложная зарядка, если делать ее каждый день, предотвратит отек и тяжесть в ногах.

Автор - **Любовь Музыка**

[Источник](#)