



„PAVK, arterielle Verschlusskrankheit – die Schaufensterkrankheit“ > russisch

## Нарушения кровообращения

### «Болезнь витрин» – облитерирующий эндартериит

Боли при ходьбе – основной симптом нарушений кровотока в артериальном русле таза и нижних конечностей, или, на языке медиков, **окклюзионной болезни периферических артерий** (облитерирующего эндартериита), сокращенно ОБПА. Данный термин означает нарушение кровообращения в конечностях вследствие сужения или закупорки артерий. При недостаточном кровоснабжении мышц нижних конечностей появляются боли в ногах, поэтому человек вынужден останавливаться во время ходьбы, пока в мышцы не поступит вновь достаточное количество крови через суженные артерии, и с кровью – необходимого количества кислорода. Именно поэтому больные ОБПА имеют привычку часто останавливаться во время ходьбы, делая вид, что рассматривают выставленные в витринах товары. Отсюда и произошло еще одно название этого заболевания – «болезнь витрин».

#### Снижение факторов риска сосудистых заболеваний

Основной причиной развития ОБПА является атеросклероз артерий. Поэтому, чтобы бороться с этой болезнью, необходимо последовательно снижать все потенциальные факторы риска поражения сосудов.

- Самый весомый и, к сожалению, самый распространенный фактор риска развития ОБПА - курение. Поэтому, в первую очередь, следует бросить курить.
- Нарушения липидного обмена способствуют формированию отложений на стенках сосудов. При повышенной концентрации холестерина в крови необходима соответствующая терапия.
- Повышенное артериальное давление также способствует поражению сосудистых стенок и требует обязательного лечения.
- При сахарном диабете таким вредным фактором является повышенный уровень глюкозы в крови.
- К другим факторам риска сосудистых заболеваний относятся гиподинамия (недостаток подвижности) и несбалансированное питание, особенно слишком жирная пища, а также избыточный вес.

#### Самое важное при ОБПА

Пациент с «болезнью витрин» всегда может сам повлиять на развитие заболевания, причем с долговременной перспективой:

- Поскольку курение является самым мощным фактором способствующим развитию ОБПА, то первой предпосылкой успеха борьбы с этим заболеванием является полный отказ от курения.
- Регулярная ходьба и двигательная активность в форме тренировок закладывают необходимый фундамент успешного лечения. Эти тренировки необходимо начинать в самой ранней стадии развития заболевания. Ходьба улучшает кровообращение: мелкие сосуды, расположенные

рядом с суженной артерией, при ходьбе расширяются и могут частично перенять функцию пораженного сосуда. Это приводит к долговременному уменьшению болей, и человек снова становится способным преодолевать пешком более дальние расстояния без вынужденных остановок. Главным условием успеха являются регулярные тренировки. Дистанция, скорость ходьбы и продолжительность занятий должны определяться строго индивидуально, в зависимости от физических возможностей больного.

- Помимо ходьбы, рекомендуется иная регулярная физическая активность, типа езды на велосипеде или подъемов по лестнице.
- В комплекс физических тренировок должны обязательно входить специальные гимнастические упражнения. К таким упражнениям относится так называемая стойка на носках: При выполнении этого упражнения следует встать на носки и оставаться в этом положении до появления боли, затем тут же повторить это упражнение, и т.д. Главное – регулярно делать эти упражнения.
- Идеальным вариантом являются занятия в специально организованной группе, занимающейся упражнениями, направленными на оздоровление сосудов. Тренировочная ходьба и гимнастические упражнения проводятся в таких группах под руководством квалифицированных физиотерапевтов.
- Здоровье сосудов невозможно без здорового питания, т.е. богатого клетчаткой, полноценного, с малым содержанием жиров, с преимущественным выбором продуктов растительного происхождения.
- Необходим регулярный контроль у лечащего врача с измерениями концентрации жиров и глюкозы в крови, а также уровня артериального давления..

#### Ссылки:

Немецкая лига борьбы с заболеваниями сосудов / Deutsche Liga zur Bekämpfung von Gefäßkrankungen e.V.: [www.deutsche-gefaessliga.de](http://www.deutsche-gefaessliga.de)

Немецкое общество ангиологии, Немецкое общество флебологии /Deutsche Gesellschaft für Angiologie, Gesellschaft für Gefäßmedizin: [www.dga-online.de](http://www.dga-online.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2013.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam