

Оглавление

Как возникла идея написания книги о заболеваниях вен?	7
Глава 1. Вены и сосуды: общая информация	11
Венозная система ног	15
Флебология.	20
Глава 2. О чем говорят боль, отеки и судороги в ногах?	22
Боль.	23
Отеки	27
Судороги	32
Зуд	35
Изменение цвета кожи ног	36
Глава 3. Варикозное расширение вен.	39
Причины, влияющие на развитие варикозной болезни	46

Механизм развития болезни 55

Лечение и профилактика варикозного
расширения вен 59

**Глава 4. Варикозное расширение
вен и спорт 130**

Бег 133

Скандинавская ходьба 136

Велосипед и эллипс 137

Кроссфит 139

Занятия на силовых тренажерах 140

Групповые занятия. 144

Плавание 147

Общие рекомендации 151

**Глава 5. Женское здоровье
и варикозное расширение вен 154**

Варикозная болезнь малого таза,
промежности и вульвы 155

Варикозное расширение вен
при беременности 168

Оральные контрацептивы
и заместительная гормональная
терапия 175

Глава 6. Геморрой 178

Причины 179

Симптомы	181
Рекомендации при геморрое	182
Глава 7. Венозные тромбозы.	184
Тромбоз глубоких вен	188
Тромбоз поверхностных вен	252
Глава 8. Уход за телом при варикозной болезни	267
Массаж	270
Обертывания	272
Баня и сауна	273
Обувь на каблучке.	274
Эпиляция	276
Солярий и солнечные ванны.	277
Подушка или валик для ног	278
Контрастный душ	279
Послесловие	283