

## ГАДАНИЕ ПО НОГАМ

*Качество жизни*

**Ноги служат опорой и фундаментом всего нашего тела. Однако зачастую мы обращаем на них внимание только тогда, когда появляется боль, да и то многие списывают это на усталость или возраст. На самом же деле наши нижние конечности могут многое рассказать о здоровье человека в целом.**

### Ноющая и жгучая

Начнем с одного из самых серьезных симптомов, который часто недооценивают – ноющая или жгучая боль в ступнях и пальцах ног во время отдыха. Конечно, это может случиться из-за долгой нагрузки, особенно в неправильной или непривычной обуви. Однако, если такая боль возникает регулярно, это может быть симптомом проблемы с периферическими артериями – то есть одной из форм атеросклероза.

Атеросклероз означает наличие уплотнения и сужения кровеносных сосудов из-за накопления липопротеинов низкой плотности – так называемого «плохого холестерина», который в конечном итоге препятствует кровотоку. Это серьезное заболевание, которым надо начинать заниматься незамедлительно.

На ранних стадиях болезни такая боль обычно возникает во время физических нагрузок или упражнений. Может появиться перемежающаяся хромота, которую нередко считают признаком усталости. Но по мере того, как состояние ухудшается и кровеносные сосуды продолжают сужаться, симптомы могут начать проявляться ночью в виде спазмов или судорог в пальцах ног, передней части стопы или пятки, а также болью и спазмами в руках после физической нагрузки, если именно там находится скопление холестерина. Зачастую такая проблема может показаться не более чем возрастной неприятностью, однако на самом деле это тревожный сигнал.

Болезнь может привести к изменению внешнего вида ног: они становятся блестящими или синими. Некоторые пациенты также замечают, что их пораженные конечности становятся холоднее, в них слабеет пульс. У других ногти на ногах растут медленнее, что делает их толще, или же появляются язвы на ногах, ступнях или пальцах ног, которые, кажется, не заживают. Любой из этих признаков сигнализирует, что вам следует как можно скорее записаться на прием к своему лечащему врачу. Ведь больные патологией периферических артерий подвержены повышенному риску сердечного приступа, инсульта, транзиторной ишемической атаки («мини-инсульт») или проблем с почечными артериями.

Лечение атеросклероза проводят при помощи препаратов, но помимо этого необходимо изменить рацион питания и образ жизни в целом, чтобы держать холестерин под контролем. Например, увеличить количество продуктов с высоким содержанием клетчатки – таких как овсянка и бобовые, и отказаться от продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (жирное мясо, сливочное масло) в пользу полезных ненасыщенных жиров (оливковое масло, рыба, орехи).

Ощущение жжения в ногах, не только в ночное время, часто встречается у диабетиков с поражением периферических нервов. Оно также может быть вызвано дефицитом витаминов группы В, которые помогают нервам правильно работать, хронической болезнью почек и гипотиреозом.

### **Холодные ступни**

Если ваши ступни ног всегда холодные, одной из частых причин может быть плохое кровообращение — проблема, либо связанная с курением, либо с высоким кровяным давлением или сердечными заболеваниями. Повреждение нервов при неконтролируемом диабете также может вызвать ощущение холода в ступнях. Кроме того, так может проявляться гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы с недостатком гормонов.

Хотя большинство проблем решаются при помощи препаратов, улучшить кровообращение в ногах помогают также физические нагрузки и массаж. Это могут быть простая зарядка по утрам, ходьба, растяжки и разминки в любой момент, когда вы засиделись или много стояли. Для массажа можно приобрести роликовый массажер, щетку на длинной ручке, а также ходить без тапочек по неровной поверхности.

Старайтесь чаще разминать пальцы ног и ступни: снимите обувь, когда вы сидите, сжимайте и растопыривайте пальцы, крутите ногами, тяните носок вниз, а затем на себя. Теплая ножная ванночка или грелка к ногам во время сна тоже не мешают.

### Каблуки ни при чем

Когда ноги болят после долгого дня, вы можете просто проклясть свою обувь. Восемь из десяти женщин говорят, что у них болят ноги после ношения неудобных туфель. А вот боль, которая не связана с высокими каблуками, может быть вызвана переломом или небольшой трещиной в кости, которая не мешает ходить, но боль вызывает. Это частая травма спортсменов, особенно тех, кто много прыгает или долго бегаёт. С возрастом эта проблема часто возникает из-за остеопороза – ослабления костной ткани, из которой вымывается кальций.

Чтобы избежать этого, необходимо всем, а особенно женщинам после менопаузы, принимать профилактические дозы витамина D (800-1000 МЕ в сутки), чаще бывать на солнце и на свежем воздухе. Ну а кальций мы получаем, конечно же, с молочными продуктами (кисломолочные усваиваются лучше), а также с дополнительным приемом минеральных комплексов. Если же остеопороз уже есть, дозировки назначаются врачом на основании анализа крови.

### Красные, белые и синие

Болезнь Рейно может привести к тому, что пальцы ног меняют цвет: из красных они превращаются в белые, затем ста-

новятся синеватыми, после чего снова краснеют и возвращаются к своему нормальному цвету. Происходит это из-за приступообразных спазмов мелких периферических сосудов и нарушения артериального кровоснабжения конечностей.

Причин у этой загадочной болезни много: ревматоидный артрит, болезнь Шегрена, проблемы со щитовидной железой, прочие недуги. Все эти заболевания лечатся не просто и, увы, только лекарственными препаратами. Часть из них неизлечима, но можно держать симптомы и развитие патологии под контролем.

### На пятку не наступить

Наиболее распространенной причиной боли в пятке является подошвенный фасцит – воспаление в месте прикрепления длинной связки к пяточной кости. Боль может быть особенно острой с утра, когда вы встаете с кровати и наступаете на ногу. Лечится такая болезнь противовоспалительными препаратами (**ибупрофен, диклофенак**) и ношением специальной полустельки, поддерживающей пятку.

Артрит, чрезмерные физические нагрузки и плохо подобранная обувь также могут вызывать как боль в пятке, так и тендинит – воспаление сухожилия. Еще одной причиной боли в пятке может быть костная шпора, инфекция кости, опухоль или перелом. В общем, диагнозов при боли в пятке много, так что лучше сходить к врачу.

### Шаркающая походка

Подволакивание стопы во время ходьбы или более широкие шаги: такое изменение походки часто указывает на повреждение периферических нервов и, как следствие, медленную потерю нормальной чувствительности в ногах. Причиной этого могут быть инфекции, дефицит витаминов или алкоголизм.

Другие варианты патологий, которые вызывают подволакивание ног при ходьбе, включают проблемы с голов-

ным, спинным мозгом или патологическую слабость мышц. Упражнения, увы, здесь помогут мало, так что при внезапном изменении походки – срочно к врачу!

### Ногти, как лупы

При некоторых болезнях внутренних органов изменяется форма ногтей на ногах, а часто и самих пальцев. Ногти становятся более закругленными и выступающими вверх в средней части, а на кончике изгибаются вниз и становятся похожими на лупу.

Самая частая причина такой деформации – болезни легких. Однако такая форма ногтей также может указывать и на болезни сердца, печени, желудочно-кишечного тракта и некоторые инфекции. Так что, опять-таки: заметили подобное изменение ногтей? Нужно обследоваться!

Если такие ногти у вас с рождения и то же самое наблюдается у родственников, то это нормально: порой это просто наследственная форма.

### Отеки

Иногда ноги отекают, но обычно это временная неприятность, вызванная слишком долгим стоянием или нагрузкой. А вот регулярные отеки ног зачастую являются признаком серьезного заболевания. Причиной этого могут быть плохое кровообращение, проблемы с лимфатической системой или тромбообразование. Заболевание почек или сниженная активность щитовидной железы также могут вызывать отек. Если отеки ног постоянные, обратитесь к врачу.

Чтобы избавиться от временных отеков ног, необходимо уменьшить в рационе количество соли. Почитайте на упаковках, сколько соли содержится в продуктах, которые вы едите чаще всего. А при покупке, например, хлеба попросите у продавца сопроводительную документацию (порой вместе с обычным батоном мы получаем огромное количество соли!).

Также важно правильно подбирать обувь. Проверьте, не «болтается» ли пятка при ходьбе, удобно ли стопе и есть ли небольшой, в 1-2 см, каблук. Носите компрессионные гольфы или чулки (есть мужские варианты), чтобы помогать лимфе оттекать. Если вы много сидите, вставайте и делайте разминку для стоп каждые 45 минут.

### **Раны, которые не заживают**

Язвы на ногах, которые не заживают, являются основным признаком диабета. Диабет может ухудшить чувствительность в ногах, нарушить кровообращение и нормальное заживление ран, поэтому даже обычная натертость или трещинка может превратиться в долго не заживающую язву. Вот почему диабетикам помимо основного лечения необходимо тщательно ухаживать за ногами: ежедневно мыть, аккуратно вытирать и проверять на наличие ранок.

### **Недуги большого пальца**

Подагра, та самая «болезнь королей», – печально известная причина внезапной боли в суставах больших пальцев ног. Она сочетается также с краснотой и отечностью. Королевской болезнью ее называли из-за того, что страдала подагрой раньше в основном аристократия – те, кто обильно и умеренно ел. А еще подагра считалась мужской болезнью.

Но аристократизм и разделение по полу уже в прошлом: сегодня от подагры страдает множество людей. Наши продукты, с обилием жиров и солей, способствуют «половому равенству» перед болезнью. Лечится подагра при помощи медикаментов, а профилактику приступов проводят ограничением рациона питания. Так как виновников несколько, определить, что надо исключить из меню, поможет анализ крови.

Остеоартрит является еще одним виновником, который вызывает боль и отек большого пальца ноги. Если сустав ригидный, то есть неподвижный, это может быть осложнением артрита, при котором развивается костная шпора.

Наконец, такой палец часто бывает у спортсменов, особенно у тех, кто играет на твердом покрытии. Это вызвано повреждением связок. Так что, если вы раньше увлекались, к примеру, футболом без специальной обуви, вполне вероятно, что причина боли в большом пальце ноги кроется в вашем хобби.

### Дискомфорт в подушечках

Если вы чувствуете, что ходите, как по камням, или же боль жжет подушечки стоп и отдает в пальцы ног, это может быть неврома Мортона – разрастание и утолщение фиброзной ткани на стопе в области подошвенного нерва, которое развивается обычно между третьим и четвертым пальцами.

У женщин такая болезнь встречается в 8-10 раз чаще, чем у мужчин. Она часто вызвана травмой или слишком большим давлением на пальцы ног – как в тех самых туфлях с острыми мысами. Меняйте обувь, чаще массируйте ноги и не поддавайтесь на веяния моды!

### Зуд стопы

Зуд и шелушение кожи могут быть симптомами эпидермофитии стопы – распространенной грибковой инфекции. Однако не спешите сразу покупать противогрибковый крем. Возможно, это просто контактный дерматит – реакция на средства по уходу за кожей, а порой даже на новую обувь, носки или стельки, если в них есть агрессивные красители или иные добавки.

При дерматите к зуду добавляются красноватые пятна. Лечат его исключением контакта с аллергеном, антигистаминными препаратами (**фенистил-гель**) и увлажняющими лосьонами.

А вот если кожа стала толстой, бугристой и чешется, это может оказаться псориазом. При нем нужны совсем другие лечебные кремы.

### **Похожи на когти**

Случается, что пальцы на ногах напоминают когти: сначала они выгнуты вверх, а в среднем суставе – вниз. Такая деформация может быть вызвана тесной обувью, которая сдавливает пальцы, либо заболеваниями, повреждающими нервные окончания – такими как диабет, алкоголизм или другие неврологические расстройства.

На ранних стадиях, если вы только замечаете подобную тенденцию, помогает растяжка: руками нужно тянуть каждый пальчик от себя. Полезными будут и упражнения для стоп – растопыривать и сжимать пальцы, катать ногой бутылку по полу, ходить по неровной поверхности босиком. В более сложных случаях потребуются специальная обувь, которая будет удерживать пальцы в правильном положении, а порой и операция.

### **Судороги и спазмы**

Внезапная острая боль в ноге является признаком мышечного спазма или судороги, которая может длиться несколько минут. Распространенная причина такой боли – переутомление и мышечная усталость. Другие причины: плохое кровообращение, обезвоживание, дефицит калия, магния, кальция, а также витамина D в организме. Свою роль могут играть и изменение уровня гормонов после менопаузы, и заболевания щитовидной железы.

При самой судороге снять ее помогает простой прием: потяните сильно на себя большой палец ноги. Ну а дальше проверьте, достаточно ли вы пьете в течение дня, не забываете ли питаться полноценно и разнообразно. И – к врачу!

### **Темное пятно**

Рак кожи нередко возникает у тех, кто злоупотребляет пребыванием на солнце. Меланома – наиболее опасная форма рака кожи – может развиться даже в тех областях, которые не подвергаются регулярному воздействию солн-



ца. Например, под ногтем, где она может выглядеть, как черное пятно. Так что проявите внимание к ногам и осматривайте их почаще.

### **Желтый цвет**

Грибковая инфекция часто вызывает утолщение ногтей на ногах и изменение цвета на желтый. Мужчины подвержены этой напасти чаще, чем женщины. Чем вы старше, тем выше риск грибка стопы.

Однако грибок обычно не возникает просто так: он – маркер системных неполадок в организме. Если вам приходится сражаться с ним раз за разом (и вы следуете назначениям врача), стоит проверить здоровье. Люди, страдающие диабетом, эпидермофитией стопы или со слабой иммунной системой, а также курящие подвержены более высокому риску грибковой инфекции. Вероятность подхватить ее возрастает, если вы проводите много времени в воде, посещаете публичные бассейны или сауны, а также если вы повредили ноготь на пальце ноги.

Толстые желтые ногти также могут быть признаком основного заболевания, включая лимфедему (отек, связанный с лимфатической системой), проблемы с легкими, псориаз или ревматоидный артрит. Традиционный совет: никакого самолечения!

### **Выгнуты, как ложка**

Иногда травма ногтя или частое воздействие растворителей на нефтяной основе может привести к выгнутой наружу, ложкообразной форме ногтя. Однако эту необычную форму может вызвать и дефицит железа в организме.

Если ногти на ногах выгибаются наружу, надо сдать анализ крови на гемоглобин и провериться на железodefицитную анемию. А дальше врач назначит железосодержащие препараты. Ну а сами вы можете дополнительно помочь организму, включая в питание побольше животных белков и не забы-

**И.А. Аршинова**

вая про витамин С, например, из цитрусовых или квашеной капусты – с ним железо усваивается лучше.

### **Белые вкрапления**

Иногда часть или весь ноготь отделяется от ногтевого ложа и может казаться белым: такое бывает из-за травмы, псориаза или инфекции. К примеру, белая точка на ногте может быть начальной стадией грибковой инфекции, хотя при развитии грибка ногти имеют желтый цвет.

Если ноготь не поврежден, инфекции нет, но большая часть ногтя белого цвета, это может быть признаком и более серьезного заболевания, включая болезнь печени, застойную сердечную недостаточность или патологию почек.

### **Вмятины, проколы, трещинки**

Вмятины, проколы, трещинки и другие углубления на поверхности ногтя могут быть вызваны нарушением его роста на ногтевой пластине. Эта напасть поражает до половины людей, страдающих псориазом. Понадобится помощь дерматолога, дерматовенеролога или аллерголога-иммунолога. Если не держать болезнь под контролем, она может оказать негативное влияние на весь организм, включая сердечно-сосудистую систему.

### **Звездочки и сосудистые сетки**

Телеангиэктазия – так по-научному называются сосудистые звездочки. Появляются они из-за нарушения эластичности стенок артериол, капилляров и венул и чаще всего возникают у женщин в возрасте 20-30 лет на задней поверхности ног. С возрастом такая «сосудистая карта» на ногах становится более обширной и явной.

К частым причинам появления сосудистых звездочек относят:

- Изменения гормонального уровня во время менопаузы, а также нарушения работы эндокринной системы, в том

числе при воспалительных процессах или опухолях яичников.

- Травмы ног, перенесенные операции.
- Сердечная недостаточность. Сердце неэффективно качает кровь – возникает застой в ногах, стенки сосудов растягиваются, появляются сосудистые сеточки под кожей, а также «сердечные» отеки и чувство тяжести.
- Авитаминоз: при недостаточном поступлении витаминов К и С сосудистые стенки теряют тонус и становятся более проницаемыми. Как вариант это может возникнуть из-за плохой работы печени, которая продуцирует витамин К – например, при гепатитах или циррозах.
- Варикозная болезнь – при ней звездочки сопровождаются ощущением тяжести в ногах, болью и зудом в голених, отечностью, а также ощущением мурашек или жжения.

Многие страдающие варикозным расширением вен ног отмечают, что им становится легче, когда они лежат с приподнятыми ногами. Это действительно помогает, и делать так надо почаще, особенно если звездочки уже превратились в сосудистые «жгуты» под кожей. Кровь под влиянием гравитации отливает в туловище, отечность, тяжесть и неприятные ощущения проходят, стенки сосудов получают отдых. Ну а дальнейшее лечение назначает врач.

Помните, что кремы от варикоза или для укрепления сосудов могут помочь уменьшить симптомы или справиться с подкожными кровоизлияниями, но особо стенкам сосудов не помогают. Чтобы не маскировать проблему, нужны венотоники для приема внутрь – **детралекс, детравенол, ангиорус** или знакомый многим **троксевазин** в капсулах.

**Ирина АРШИНОВА,**  
врач-кардиолог, терапевт,  
кандидат медицинских наук.