

CẨM NANG

# Suy Giãn Tĩnh Mạch

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT SỚM  
BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH



**7 CẤP ĐỘ**  
CỦA BỆNH  
SU Y GIÃ N TĨ NH MẠ CH

## LỜI KHUYÊN

**DÀNH CHO BỆNH NHÂN BỊ**  
**SUY GIÃN TĨNH MẠCH**

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ  
SUY GIÃN TĨNH MẠCH



# MỤC LỤC

<b>I. Tổng quan về bệnh suy giãn tĩnh mạch</b> .....	3
1. Cấu tạo của tĩnh mạch .....	3
2. Vị trí bị suy giãn tĩnh mạch .....	4
3. Dấu hiệu nhận biết sớm bệnh suy giãn tĩnh mạch .....	5
4. 7 cấp độ của bệnh suy giãn tĩnh mạch .....	6
5. Biến chứng của bệnh suy giãn tĩnh mạch .....	8
<b>II. Những lời khuyên dành cho bệnh nhân bị suy giãn tĩnh mạch</b> .....	9
1. Thay đổi thói quen sinh hoạt hàng ngày .....	9
2. Chế độ ăn uống dành cho người bị suy giãn tĩnh mạch .....	12
3. Các bài tập giúp làm giảm triệu chứng và phòng bệnh suy giãn tĩnh mạch hiệu quả .....	15
<b>III. Các phương pháp điều trị suy giãn tĩnh mạch</b> .....	16
1. Điều trị nội khoa .....	17
2. Điều trị ngoại khoa .....	19
3. Thảo dược trong điều trị suy giãn tĩnh mạch.....	29
<b>IV. BoniVein - Đồng hành cùng bệnh nhân suy giãn tĩnh mạch trên cả nước</b> .....	29
<b>V. Bệnh nhân hỏi - Chuyên gia trả lời</b> .....	33
<b>VI. Một số tư thế Yoga tốt cho bệnh suy giãn tĩnh mạch</b> .....	40



*Chịu trách nhiệm nội dung:*

**THẦY THUỐC ƯU TÚ**

**BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN**

**NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG**

# TỔNG QUAN VỀ BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH

01

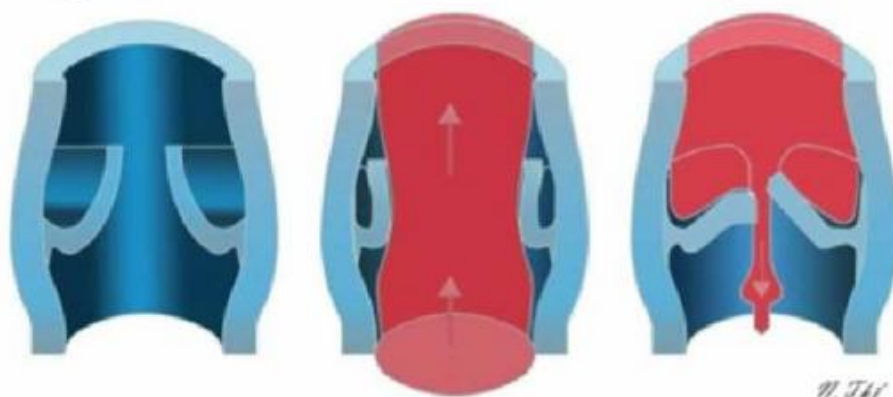
CẤU TẠO CỦA TĨNH MẠCH



*Tĩnh mạch gồm có thành tĩnh mạch và các van trong lòng tĩnh mạch. Các van này phân bố theo chiều dài tĩnh mạch, được cấu tạo bởi 2 lá van giống như túi hoặc tổ chim, với mặt lõm hướng lên trên. Hai lá van này có một phần dính vào thành tĩnh mạch, phần còn lại tự do trong lòng tĩnh mạch.*



**(-) Tĩnh mạch bình thường:** Từ trái sang phải: (1) van tĩnh mạch, (2) van mở ra cho dòng máu đi lên trên, (3) sau đó van đóng lại ngăn không cho dòng máu chảy ngược xuống dưới.



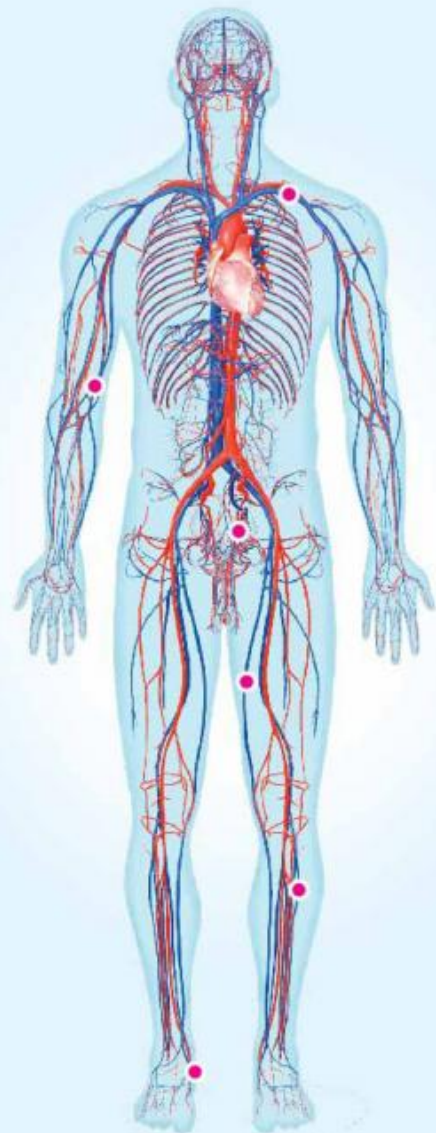
**(-) Tĩnh mạch bị suy giãn:** Từ trái sang phải: (1) tĩnh mạch bị giãn to, (2) khi hai van mở ra máu vẫn đi về phía trên được, (3) van đóng lại không kín, do đó máu chảy ngược xuống dưới xuyên qua chỗ hở của hai lá van, tạo nên dòng chảy ngược.

*\* Bệnh giãn tĩnh mạch được gây nên bởi sự hư hại của các van trong lòng tĩnh mạch, làm cho máu chảy theo một chiều trái ngược với thông thường. Thay vì được bơm từ bàn chân lên tim, máu sẽ đi theo chiều ngược lại làm tăng áp lực trong lòng tĩnh mạch đồng thời kéo giãn thành tĩnh mạch. Thêm vào đó khi các tĩnh mạch giãn, sẽ kéo các van và làm cho tình trạng hở các van thêm nặng thêm, làm cho dòng chảy ngược nặng thêm. Hậu quả là làm tăng áp lực trong tĩnh mạch, gây nên tình trạng viêm tĩnh mạch, giãn các tĩnh mạch kèm theo các biến chứng khác.*

02

## VỊ TRÍ BỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

- **70-80% suy giãn tĩnh mạch ở vùng chi dưới** tức là ở chân do hệ thống tĩnh mạch chi dưới dài hơn, phức tạp và nhất là chịu ảnh hưởng của trọng lực khi người bệnh phải đứng nhiều
- **Suy giãn tĩnh mạch vùng hậu môn trực tràng** (bệnh trĩ)
- **Suy giãn tĩnh mạch thường tinh:** Là tĩnh mạch nằm phía trên tĩnh mạch bị xoắn giãn hơn một cách bất thường gây tình trạng tinh hoàn bị chảy xệ
- Ngoài ra tĩnh mạch có thể giãn ở bất kỳ nơi nào như **tay, cổ, ngực...**





**Triệu chứng của bệnh suy giãn tĩnh mạch thường dễ bị nhầm lẫn với bệnh khớp và thiếu calci, vậy làm sao để nhận biết sớm dấu hiệu mình đã bị mắc suy giãn tĩnh mạch? Hãy chú ý những triệu chứng sau:**

+ **Da** trên cơ thể dễ bị bầm, khi gãi dễ gây xuất huyết những đốm đỏ li ti, đó là do các mao mạch bị giãn, bị tác động và vỡ gây xuất huyết. (Mao mạch là hệ thống mạch máu nhỏ nhất trên cơ thể).

+ **Chân** thường xuyên bị tê: Khi ngồi hoặc đứng lâu ở một tư thế, chân dễ bị tê, tình trạng này sẽ bớt khi bạn xoay cổ chân, đung đưa chân (khi ngồi), đi lại liên tục (khi đứng).

+ **Cảm giác như có dịch chạy trong bắp chân, dưới da chân:** cảm giác này gây buồn buồn trong chân, rất khó chịu. Thường khi vận động chân sẽ không bớt như tê chân.

+ **Xuất hiện mạch máu li ti nổi dưới da,** đặc biệt là gần các mạch máu, mắt cá chân trong, sau đầu gối, sau bắp chân hoặc mắt trong của đùi. Một số bệnh nhân còn bị giãn các mạch máu li ti trên ngực, mặt, cánh tay...

+ **Một số bệnh nhân còn mô tả họ bị đau râm râm** (âm ỉ) vùng tĩnh mạch bị giãn, và xuất hiện vết thâm chỗ đau đó.

+ **Chân nặng, mỏi về chiều tối,** có thể sớm hơn là khoảng trưa, tình trạng này chỉ đỡ khi người bệnh nằm nghỉ ngơi thoải mái.

+ **Các tĩnh mạch sau đầu gối chân nổi rõ, ngoằn ngoèo,** đường kính trên 3mm.

**Nếu phát hiện mình có các biểu hiện trên nên điều trị sớm để tránh những biến chứng không mong muốn của bệnh suy giãn tĩnh mạch như lở loét và nguy hiểm nhất là thuyên tắc tĩnh mạch phổi dễ gây tử vong.**

*Bệnh suy giãn tĩnh mạch được phân chia thành 7 cấp độ dựa trên dấu hiệu lâm sàng, từ đó sẽ giúp cả người bệnh và bác sĩ lựa chọn được phương pháp điều trị hợp lý:*

**Độ 1:** Chân thường xuyên bị tê, nặng, mỏi... nhưng giai đoạn này biểu hiện của bệnh chưa rõ ràng nên bệnh nhân thường bỏ qua.



**Độ 2:** Giãn các tĩnh mạch mạng nhện ở dưới mắt cá trong. Các tĩnh mạch giãn nhỏ hơn 1 mm.



**Độ 3:** Tĩnh mạch nổi dưới da giãn to, ngoằn ngoèo, đường kính các tĩnh mạch giãn trên 3 mm.



**Độ 4:** Hiện tượng phù ở bàn chân và cổ chân. Phù trong tĩnh mạch thường xuất hiện khi đứng nhiều, sáng sớm thường không thể hiện, buổi chiều phù nhiều hơn và chỉ phù ở chân mà không có phù ở những vùng khác của cơ thể.



**Độ 5:** Da vùng cẳng chân sạm màu kèm theo phù. Chú ý vết lõm sau khi ấn ngón tay ở mặt lưng bàn chân phải là biểu hiện của tình trạng phù chân. Mặc dù ở cẳng chân bệnh nhân này không có những tĩnh mạch giãn, song trên siêu âm Doppler mạch máu có hiện tượng trào ngược ở cả tĩnh mạch nông và sâu hai chân, chân phải nhiều hơn.



**Độ 6:** Chân bắt đầu bị lở loét đặc biệt là vùng mắt cá chân



**Độ 7:** Chân bị lở loét nặng, các vết loét điều trị mãi không lành





*Quan niệm sai lầm của nhiều người đó là bệnh suy giãn tĩnh mạch chỉ ảnh hưởng tới thẩm mỹ, không hề nguy hiểm nên không chú trọng điều trị, nhưng thực ra bệnh suy giãn tĩnh mạch có những biến chứng vô cùng nguy hiểm.*

**Biến chứng của suy tĩnh mạch bao gồm:** Đau, phù, viêm da do ứ trệ, loét không liền sẹo, chảy máu, huyết khối tĩnh mạch nông, sâu, nhồi máu phổi, tử vong. Đau, sưng, viêm mô tế bào, loét không liền sẹo là thường gặp nhất.

**Biến chứng nếu không được điều trị** sẽ gây phá hủy tĩnh mạch khác, huyết khối tĩnh mạch sâu, nhồi máu phổi, loét tĩnh mạch, phù bạch mạch thứ phát.

**Biến chứng do phẫu thuật:** Nhiễm trùng, tổn thương thần kinh, động mạch, thẩm mỹ.

**Biến chứng do gây xơ tĩnh mạch:** Dị ứng với thuốc gây xơ, hoại tử da do thoát nước ra xung quanh, tiêm nhầm vào động mạch (có thể cắt cụt chi).





# NHỮNG LỜI KHUYÊN DÀNH CHO BỆNH NHÂN BỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

## 1. THAY ĐỔI THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY

*Bệnh suy giãn tĩnh mạch có thể chuyển theo chiều hướng tích cực hay tiêu cực chỉ nhờ những thói quen sinh hoạt hàng ngày. Chỉ cần duy trì một chế độ sinh hoạt hợp lý, bệnh có thể đẩy lui rất dễ dàng:*

### NÊN LÀM GÌ?



#### **1. Mang giày đế mềm, gót thấp**

Nên bước đi tự nhiên bằng cả bàn chân.



#### **2. Vận động nhiều, đi bộ hàng ngày**

Đi cầu thang bộ thay vì dùng thang máy. Có nhiều cơ hội để tập tĩnh mạch: Ở cao ốc văn phòng, ở các trung tâm mua sắm, ở chung cư... Nên dùng thang bộ vì sức khỏe tĩnh mạch của bạn.



#### **3. Ngồi đúng tư thế, tránh đè ép lên mặt dưới đùi**

Chân chạm đất, để mặt dưới đùi vừa chạm ghế hoặc hồng trên mặt ghế, sao cho mặt ghế không tỳ lên mặt dưới đùi vì sẽ làm cản trở lưu thông máu tĩnh mạch chạy dọc mặt sau đùi.



#### **4. Xoay tròn bàn chân trên gót chân**

Xoay từ trái qua phải, và ngược lại.

#### **5. Nhón gót khi phải ngồi lâu**, lặp lại nhiều lần

Tập nhón gót: đứng cùng lúc cả hai bàn chân lên đầu các ngón chân, lặp lại nhiều lần.

#### **6. Nhịp chân khi phải ngồi lâu**

Nhấc mũi bàn chân lên xuống giống như động tác nhịp chân. Cố gắng nâng bàn chân lên tối đa cho đến khi không thể nhấc lên được nữa. Lặp lại nhiều lần.

#### **7. Đá chân co duỗi 2 chân xen kẽ khi phải ngồi lâu**

Co và duỗi nhẹ hai chân xen kẽ nhau (đá chân trước sau xen kẽ), kết hợp nhón gót (lúc co chân lại) và nhấc bàn chân (lúc duỗi chân ra).

#### **8. Nên tập những môn thể thao có động tác nhịp nhàng và nhẹ nhàng.**

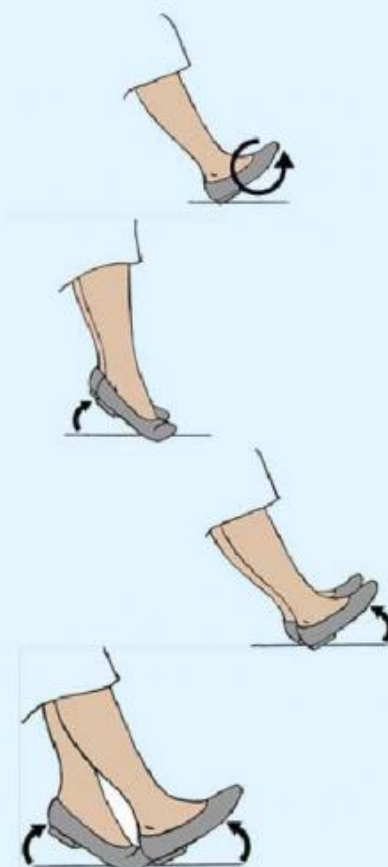
Ví dụ như: Đi bộ, chạy bộ, khiêu vũ, bơi lội, đạp xe,...

#### **9. Sau khi tắm xong nên xối chân bằng nước lạnh**

Nước lạnh sẽ làm co thắt tĩnh mạch, giúp cho sự vận chuyển máu hồi lưu về tim dễ dàng hơn. Tránh tắm nước nóng.

#### **10. Kê cao chân khi ngủ**

Thư giãn nghỉ ngơi và ngủ: nên kê chân cao hơn tim khoảng 15 cm.



# KHÔNG NÊN

## **1. Mặc quần áo quá chặt** (bó sát)

Không nên mặc những loại quần áo chật, đặc biệt là bó sát ở vùng chậu và hông. Quần áo bó chặt làm cản trở máu lưu thông. Nên mặc quần áo thoải mái.

**2. Mang giày cao gót** sẽ khiến cho việc lưu thông máu ở các thành mạch bị kém, tắc nghẽn.

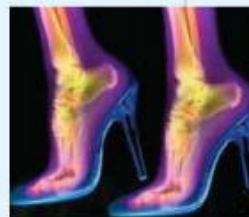
## **3. Mang xách nặng**

Xách nặng (ví dụ như đi chợ, mua sắm) sẽ làm cho máu dồn xuống chân nhiều hơn và làm cho tĩnh mạch càng bị quá tải. Cố gắng tránh xách nặng, hãy để tất cả lên xe đẩy

**4. Phơi nắng nhiều,** nắng nóng có hại cho tĩnh mạch của bạn - Chúng ta thường thích tắm nắng. Nhưng nắng nóng có hại cho tĩnh mạch của bạn. Bạn nên chọn nơi có bóng mát, và nếu có điều kiện bạn nên đi dạo trên bờ biển bằng cách lội chân trần trong nước biển lạnh.

## **5. Ngồi bắt chéo chân**

Bắt chéo chân sẽ tạo nhiều áp lực lên đùi, xương chậu khiến máu khó lưu thông.



**6. Không nên chơi những môn thể thao cử động nhanh, mạnh và chuyển hướng đột ngột**

gây chấn động lên hệ tĩnh mạch chân. Các môn thể thao nặng (cử tạ, tập thể hình, chạy tốc độ, nhảy cao, nhảy xa,...), các môn có đổi đầu căng thẳng (tennis, cầu lông,...), những môn chơi với bóng (bóng đá, bóng rổ, bóng chuyền,...).



## 2. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG DÀNH CHO NGƯỜI BỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

### THỰC PHẨM CÓ LỢI CHO BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH

#### (.) Thực phẩm giàu chất xơ

Các loại ngũ cốc, rau quả, lúa mì, lúa mạch, yến mạch. các loại táo, và các loại đậu.

Nhu cầu chất xơ hàng ngày thường là 25 - 30g chất xơ/ngày, và nên uống nhiều nước cùng với việc ăn chất xơ. Việc sử dụng đủ lượng chất xơ hàng ngày giúp bạn tránh được các bệnh mãn tính: Táo bón, các bệnh mạch vành, rối loạn chuyển hóa mỡ máu và ngăn ngừa ung thư...



### (.) Thực phẩm giàu vitamin C và E

Vitamin E có vai trò như một chất chống oxi hóa, hạn chế sự lão hóa, ngăn ngừa phá hủy tĩnh mạch và có nhiều trong: dầu mầm lúa mì, dầu hướng dương, óc chó, hạt dẻ, măng tây, lạc (đậu phộng)...

Vitamin C có nhiều trong các loại rau quả tươi như quả cam, chanh, quýt, rau xanh đặc biệt là bông cải xanh, khoai tây, thanh trà, rau ngót, rau đay...



### (.) Thực phẩm giàu Flavonoid, Rutin

Các loại thực phẩm giàu Flavonoid: Hoa hòe, trà xanh, quả Việt quất, các loại rau xanh... có tác dụng rất tốt trong việc chống lại sự oxi hóa, cũng như rất tốt trong việc làm bền và vững chắc thành mạch.

Flavonoid, đặc biệt là rutin có tác dụng rất tốt chống lại sự xơ vữa, giòn, giãn tĩnh mạch.



### (.) Uống nhiều nước

Nhu cầu nước mỗi ngày cho cơ thể một người lớn là 2 lít nước (bao gồm: nước uống và cả những thức ăn và thức uống có nước), đặc biệt khi thời tiết nóng bức.



## THỰC PHẨM BỆNH NHÂN SUY GIÃN TĨNH MẠCH NÊN HẠN CHẾ

- (-) Hạn chế thức ăn nhiều đường: Chúng thúc đẩy sự lão hóa trong cơ thể
- (-) Không ăn quá mặn
- (-) Hạn chế sử dụng rượu, bia, những chất kích thích...
- (-) Hạn chế thức ăn nhiều dầu, mỡ, cholesterol...



***Hy vọng với chế độ ăn khoa học cho người giãn tĩnh mạch mà chúng tôi đã chia sẻ ở trên giúp bạn có thể tham khảo và áp dụng để hỗ trợ việc điều trị bệnh mang lại hiệu quả tốt hơn!***

### 3. CÁC BÀI TẬP GIÚP LÀM GIẢM TRIỆU CHỨNG VÀ PHÒNG NGỪA BỆNH SUY GIẢN TĨNH MẠCH HIỆU QUẢ

*Không quá khó để phòng ngừa bệnh suy tĩnh mạch, chỉ cần một lối sống năng động, và tích cực tập luyện thể dục 15 phút mỗi ngày:*

#### BÀI TẬP KHI ĐỨNG



01. Hai chân dang bằng vai, đưa hai tay ra trước, hạ người (gập chân), đứng dậy lặp lại động tác khoảng 20 lần.

02. Đưa một chân về phía trước, gập chân vuông góc, dùng hai tay ôm lấy đầu gối, gập chân lên xuống đều đặn, xoay cổ chân, đổi chân và lặp lại mỗi chân khoảng 20 lần, tập tới khi chân hết căng nặng.



**\*\*\* Các bạn lưu ý nhé khi bạn phải đứng nhiều tránh đứng lâu ở một tư thế, tốt nhất nên đứng trên hai chân.**

## **BÀI TẬP KHI NẪM**



01. Nằm ngửa, tay để xuôi theo thân, áp sát hai bên hông, nâng hai chân lên, sau đó một chân gấp 45 độ, thả chân xuống và đổi chân, mỗi nhịp co chân lên thì hít thật sâu, khi duỗi bàn chân đặt xuống thì thở từ từ, tập như thế mỗi chân của 20 lần, ngày 2 lần.

02. Nằm ngửa như trên, sau đó đưa chân cao, thẳng chân, gập chân xuống người, đưa chân sang trái, sang phải. Hít vào khi gập chân, thở ra khi hạ xuống.

## **BÀI TẬP KHI NGỒI**



01. Khi ngồi làm việc, bạn đặt chân vuông góc với ghế, sao cho mặt phía dưới đùi không đè nén sát với mặt ghế. Cứ mỗi 5-10 phút xoay cổ chân một lần, tránh máu dồn và ứ đọng ở cổ và bàn chân.

02. Cũng như trên, thường xuyên co duỗi hai chân, bài tập này giúp máu lưu thông tốt hơn, tạo lực giúp máu đi về tim dễ dàng hơn.

***Các bạn lưu ý nhé cứ mỗi phút bạn nên đứng dậy đi lại để máu vùng chậu mong được lưu thông tốt nhất nên mặc đồ có độ co giãn tốt mềm và thoáng khí.***



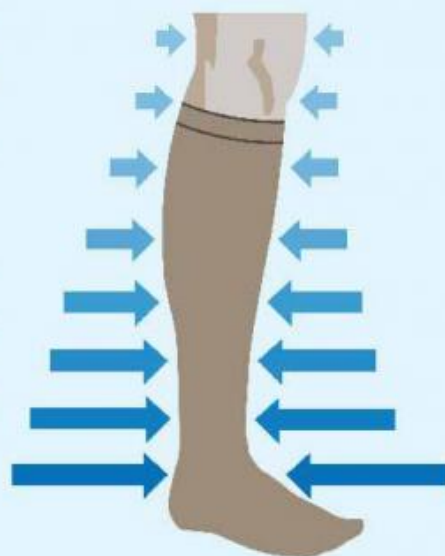
# CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

## I. ĐIỀU TRỊ NỘI KHOA

### 1. TẮT Y KHOA VÀ BĂNG ÉP Y KHOA

Tắt và băng ép y khoa được đan dệt bằng các kỹ thuật đặc biệt tạo ra một áp lực: chặt hơn ở gần cổ chân và lỏng dần khi lên cao, ôm lấy chân và đẩy máu theo các tĩnh mạch chân lên tim.

Cơ chế: Khi mang tất với áp lực thích hợp, các van tĩnh mạch vốn bị hư hại sẽ khép kín hơn, hạn chế máu ứ trệ chảy ngược cải thiện dòng hồi lưu tĩnh mạch từ đó làm giảm triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch.



### **Lưu ý và hạn chế khi sử dụng tất và băng ép y khoa:**

Độ băng ép rất quan trọng, phải dùng loại chuyên dụng có chia độ với áp lực 30-40 hoặc 40-50mmHg lên cổ chân, càng lên cao lực ép càng giảm dần. Các loại không phân độ hoặc băng chun quá mạnh có thể làm suy giãn tĩnh mạch nặng thêm. Một số loại không có đủ áp lực cần thiết để cải thiện sự trở về của máu tĩnh mạch, cũng không có hiệu quả trong việc phòng tránh huyết khối tĩnh mạch. Cho nên việc sử dụng tất hay băng ép y khoa không thể sử dụng bừa bãi mà phải được bác sĩ kê để phù hợp với tình trạng bệnh của từng người.



Chỉ cần ngừng sử dụng bệnh lại bị tái phát như cũ, đồng thời sử dụng sẽ gây tình trạng bí bách khó chịu với người sử dụng.

## **2. PHƯƠNG PHÁP LASER NỘI TĨNH MẠCH**

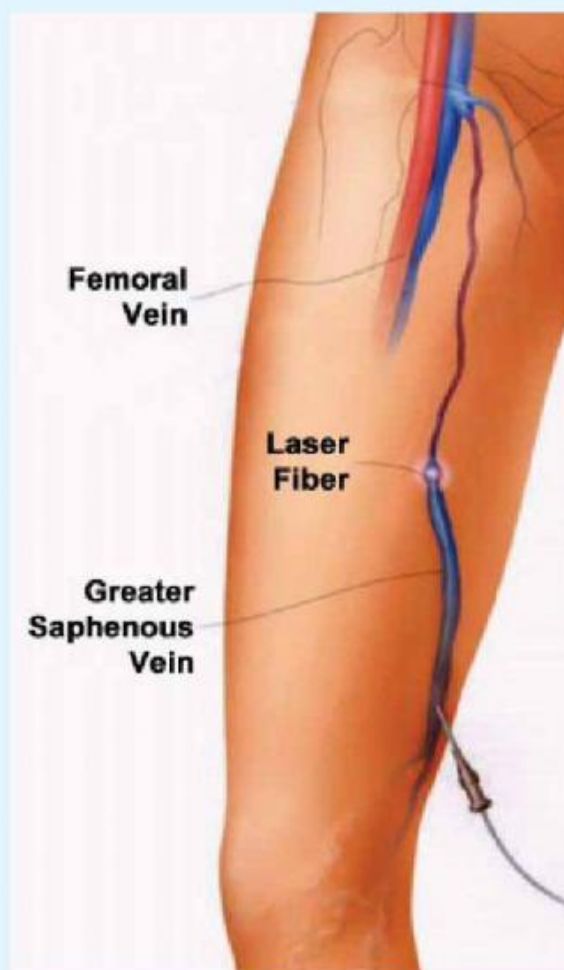
Trong phương pháp này người ta sẽ luồn một dây dẫn laser từ gối đến bẹn, sau đó giải phóng năng lượng laser dọc theo toàn bộ tĩnh mạch gây xơ hóa đoạn tĩnh mạch cần điều trị.

## **3. PHƯƠNG PHÁP SÓNG RADIO**

Một Catheter tần số radio được đưa vào tĩnh mạch từ đầu gối đến bẹn sau đó phát sóng cho tới khi nhiệt độ làm co mạch lại. Tổn thương thành tĩnh mạch sẽ dẫn đến xơ hóa thành tĩnh mạch cần điều trị.

## **4. PHƯƠNG PHÁP CHÍCH XƠ TẠO BỌT**

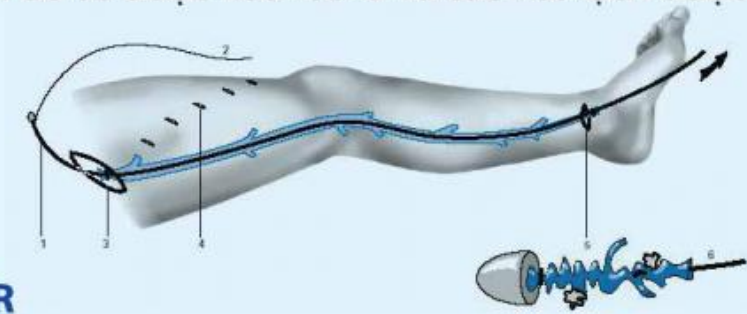
Để thực hiện chích xơ tạo bọt, bác sĩ tiến hành tiêm một chất gây xơ hoá vào lòng của tĩnh mạch bị bệnh. Chất gây xơ sẽ làm cho lớp trong của tĩnh mạch bị viêm và sau đó sẽ dính lại với nhau, dòng máu chảy ngược trong các tĩnh mạch khi đó sẽ bị loại bỏ.



## II. ĐIỀU TRỊ NGOẠI KHOA

### 1. PHẪU THUẬT STRIPPING

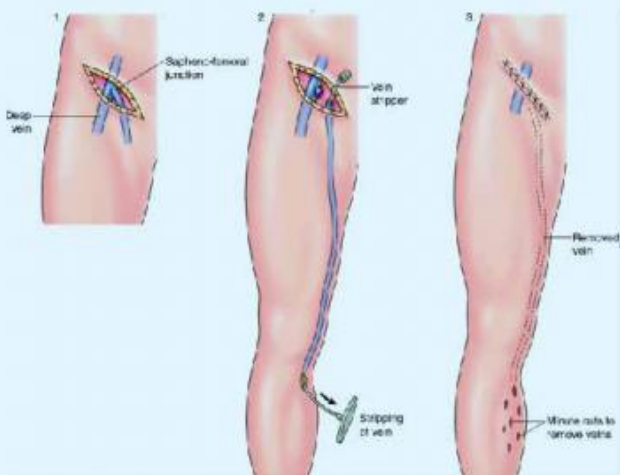
Một thiết bị được gọi là dụng cụ tuốt bỏ tĩnh mạch sẽ được luồn vào qua vết rạch ở đùi và tạo đường hầm đến vết rạch trên tĩnh mạch này ở vùng cẳng chân. Tĩnh mạch sau đó sẽ được kéo rút ra và các vết rạch được may lại bằng chỉ.



### 2. PHẪU THUẬT MULLER

Ở phương pháp này, bác sĩ sẽ tiến hành rạch những vết mổ nhỏ khoảng 3mm ngay các tĩnh mạch nông bị giãn, qua đó dùng móc hoặc kẹp chuyên dụng rút bỏ các tĩnh mạch này.

Ưu điểm của những biện pháp này là nhanh chóng loại bỏ những tĩnh mạch bị giãn, làm triệu chứng của bệnh hết nhanh chóng. Nhưng nhược điểm lại là không phòng ngừa được bệnh nên 1 thời gian sau sẽ bị tái phát. Và không có biện pháp điều trị suy tĩnh mạch sâu nào được chứng minh là an toàn và hiệu quả.



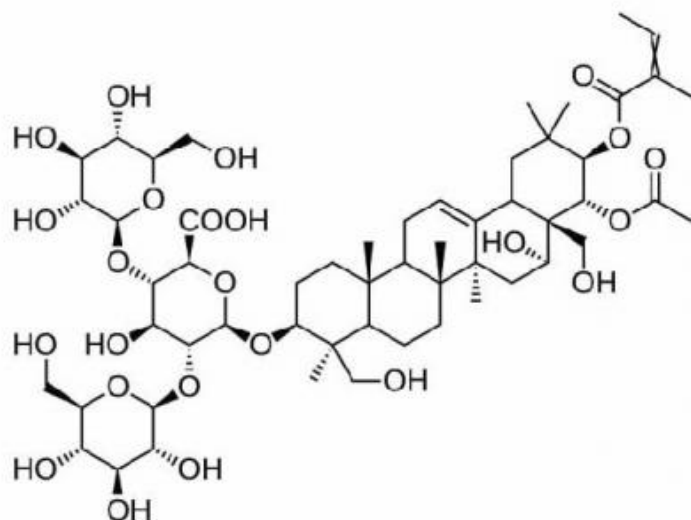
**Tất cả các phương pháp phẫu thuật đều là thử nghiệm hoặc có tỷ lệ thành công thấp và tỷ lệ biến chứng cao.**

**VÌ THẾ SỬ DỤNG THẢO DƯỢC TRONG ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH LẠI ĐANG TRỞ THÀNH XU HƯỚNG MỚI ĐƯỢC CÁC CHUYÊN GIA KHUYÊN DÙNG VÌ TÍNH AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ**

# III. THẢO DƯỢC DÙNG TRONG ĐIỀU TRỊ SUY GIÃN TĨNH MẠCH

## 1. Cây Dẻ ngựa

Cây dẻ ngựa có tên khoa học *Aesculus hippocastanum* (Họ kẹn - Hippocastanaceae). Cây xuất xứ ở các vùng rừng núi từ Balkan qua Tây Á đến dãy Himalaya. Hiện nay, cây dẻ ngựa được trồng phổ biến như là loài cây cảnh và che bóng mát ở vùng khí hậu ôn đới trên toàn thế giới, đặc biệt là phía Bắc và Tây Âu.



***Aescin là hoạt chất được chiết xuất trong hạt dẻ ngựa, có tác dụng:***

**(+) Trợ tĩnh mạch:** Do aescin làm tăng sản xuất Prostaglandin F2. Prostaglandin F2 ức chế quá trình dị hóa của các mucopolysaccharid ở mô tĩnh mạch và cải thiện khả năng co bóp của tĩnh mạch.

### **(+) Giảm phù và sưng:**

+ Tăng tính nhạy cảm đối với các ion can-xi, giảm tính thấm của mao mạch và tăng cường co bóp của tĩnh mạch, nhờ đó cải thiện độ bền của tĩnh mạch, làm lành vết thương. Từ đó giúp giảm phù nề.

+ Khả năng giảm phù nề của aescin một phần cũng nhờ khả năng ức chế tình trạng thiếu oxy ở mô và giảm hàm lượng ATP ở các tế bào nội mạc. Giảm mức ATP ở tế bào nội mạc kích thích sự giải phóng prostaglandins - yếu tố hoạt hóa tiểu cầu và hóa hướng động bạch cầu trung tính, dẫn đến ứ máu tĩnh mạch và phù nề.

### **Nghiên cứu lâm sàng:**

**Đã có rất nhiều các nghiên cứu về tác dụng của hạt dẻ ngựa trên bệnh nhân bị suy giãn tĩnh mạch. Điển hình là nghiên cứu của hiệp hội các bác sĩ Thực hành tổng quát (GP) tại Đức, trên 5429 bệnh nhân:**

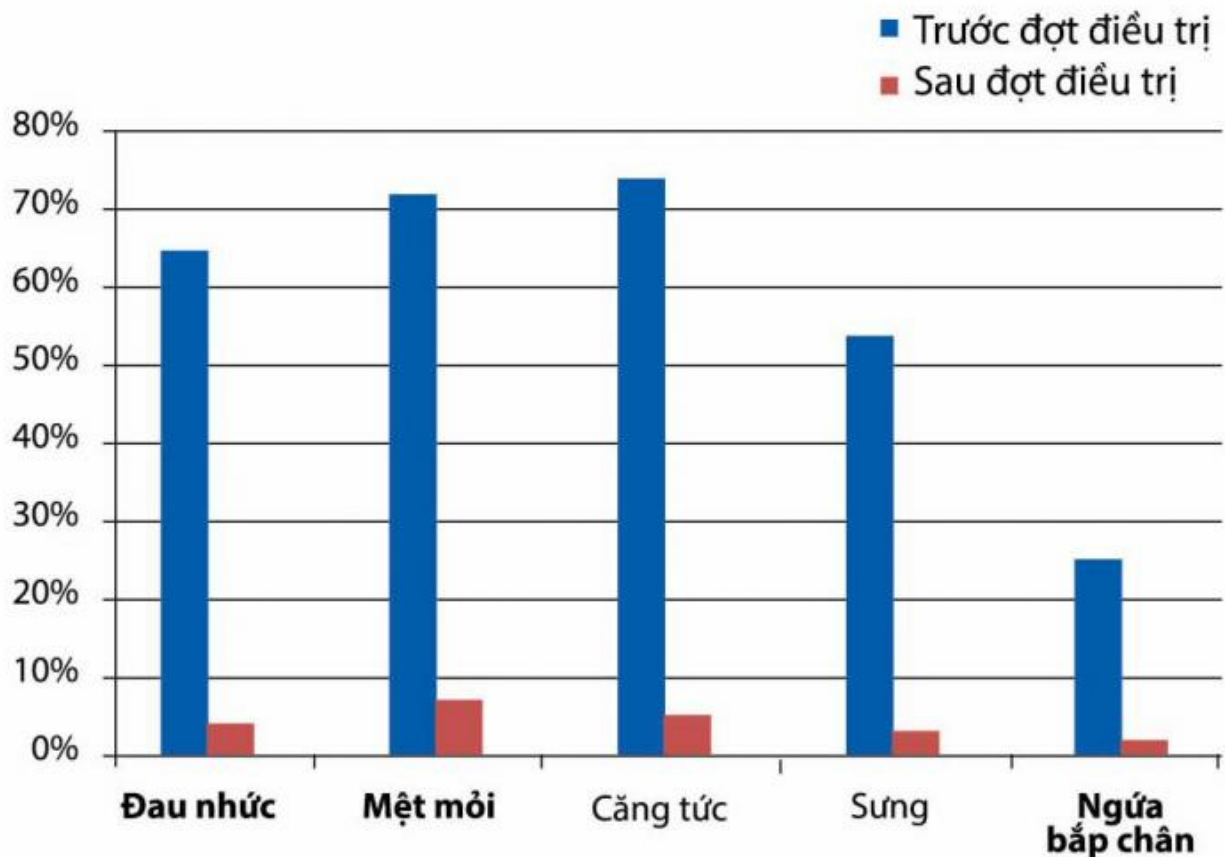
+ Tuổi trung bình: 55.3 tuổi (từ 41 tới 70)

+ 88% bệnh nhân bị suy giãn tĩnh mạch, 81.6% bệnh nhân có kèm giãn tĩnh mạch, 32.5% bệnh nhân có kèm tổn thương da, và 56.4% có kèm rối loạn tĩnh mạch.

+ Thời gian điều trị từ 4-10 tuần với 75mg Aescin (cao hạt dẻ ngựa) dạng uống.



**>>> Kết quả: Tất cả các triệu chứng được cải thiện trong tuần đầu điều trị và mức độ nghiêm trọng giảm đáng kể khi kết thúc điều trị. Ngoài ra tỉ lệ phần trăm bệnh nhân không còn triệu chứng tăng lên đáng kể khi kết thúc điều trị.**



\* Biểu đồ thể hiện những triệu chứng của bệnh trước và sau đợt điều trị khi sử dụng cao hạt dẻ ngựa

Ngoài ra còn có 18 nghiên cứu lâm sàng trên 1.258 bệnh nhân, 3 nghiên cứu quan sát trên 10.725 bệnh nhân... đều cho thấy rõ ràng tác dụng của hạt dẻ ngựa trên việc làm giảm những triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch như đau, nặng, sưng, ngứa... và tác dụng làm giảm sưng chân, phù nề tương đương với mang vớ ép.

## 2. Cây Chổi đậu (butcher broom)

Đây là một loại thảo dược phát triển tự nhiên ở các vùng địa trung hải và châu Âu, có khả năng kích thích tăng tiết chất gây co mạch, cải thiện độ đàn hồi tĩnh mạch, cải thiện lưu thông tuần hoàn, giảm triệu chứng chuột rút, căng tức, ngứa, sưng chân, đau chân, giảm phồng tĩnh mạch làm tĩnh mạch khỏe hơn.

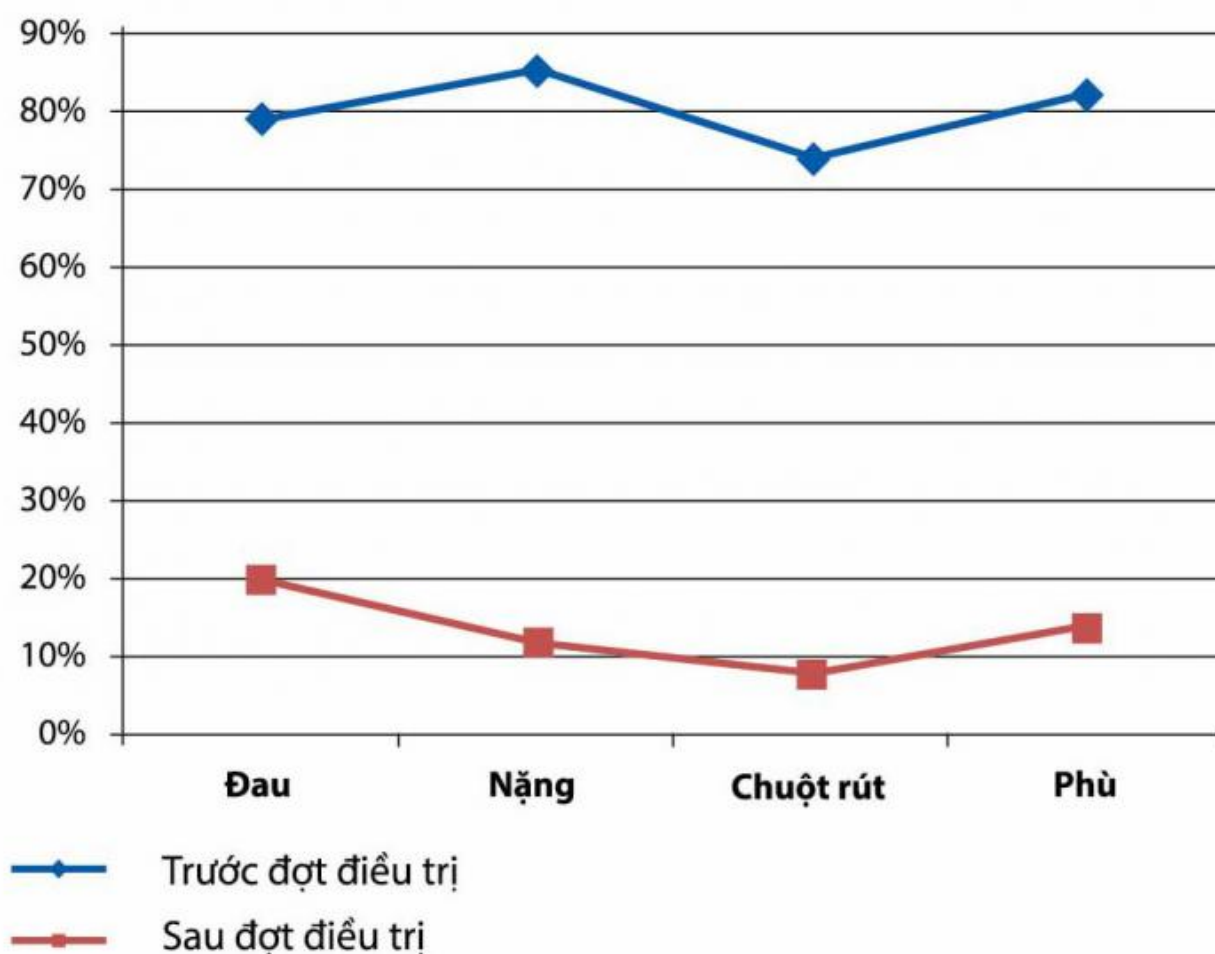


Theo một nghiên cứu do Đại học Washington thực hiện trên 124 bệnh nhân, trong đó:

+ 109 bệnh nhân nữ (chiếm 89.28%) với tuổi trung bình là 52.5 (tuổi từ 33-80)

+ Triệu chứng: 79% bệnh nhân đau, 85% nặng chân, 74% chuột rút, 82% bị phù

+ Mỗi ngày 2 viên Butcher broom 150mg và vitamin C 150mg



\* Biểu đồ thể hiện mức độ triệu chứng của bệnh trước và sau khi điều trị bằng cây Chối đậu

Quan trọng trong điều trị bệnh suy giãn tĩnh mạch là phải làm tăng tuần hoàn máu, tránh tắc nghẽn, ngăn hình thành cục máu đông vì thế Btcher broom thường được phối hợp kèm với Ginkgo biloba để phòng tránh tắc nghẽn tĩnh mạch.

### 3. Hoa Hòe

Hoa hòe là một dược liệu không còn xa lạ gì với người Việt Nam, nhưng ít người biết được nó chứa thành phần chính là rutin, đây là một loại vitamin P, có tác dụng tăng cường sức chịu đựng mao mạch.

*Giáo sư Đỗ Tất Lợi, đã viết trong cuốn sách nổi tiếng Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam rằng "Rutin có tác dụng chủ yếu bảo vệ sức chịu đựng của tĩnh mạch, thiếu chất này sức chịu đựng của thành mạch bị giảm rõ, mạch máu rất dễ bị đứt vỡ, trước đây người ta thường cho rằng đó là do thiếu Vitamin C nhưng gần đây mới phát hiện đó là do vitamin P".*



### 5. Diosmin và Hesperidin

Chiết xuất từ vỏ của họ cam chanh có tác dụng trong điều trị bệnh suy giãn tĩnh mạch:



**(+) Ức chế phosphodiesterase** và làm tăng nội tế bào cyclic adenosine monophosphate (cAMP) dẫn đến giảm sản xuất các yếu tố gây viêm như Prostaglandins E2, F2 và thromboxane B2 cũng như làm giảm các gốc tự do, có tác dụng chống oxy hóa trực tiếp và làm giảm lipid. Vì thế diosmin và hesperidin cũng làm giảm tình trạng sưng phù.

**(+) Bảo vệ vi tuần hoàn**, cải thiện tính thấm của mao mạch và tăng cường tính bền của thành mạch.

**(+)** Diosmin còn giúp **kéo dài tác dụng co mạch** của norepinephrine trên thành tĩnh mạch, tăng bền vững thành tĩnh mạch, tăng cường trương lực thành tĩnh mạch nên làm giảm hiện tượng ứ máu bên trong lòng mạch.



# BoniVein<sup>+</sup>

SẢN PHẨM CỦA MỸ  
LÀ SỰ PHỐI HỢP HOÀN HẢO CỦA 10 LOẠI THẢO DƯỢC  
TRONG ĐIỀU TRỊ SUY GIẢN TĨNH MẠCH



MADE IN USA

Lý chua đen



Hạt nho



Hạt dẻ ngựa

Bạch quả



Hoa hòe



Vỏ thông



Đậu chổi



**SẢN PHẨM BONIVEIN<sup>+</sup> ĐƯỢC SẢN XUẤT TẠI HỆ THỐNG NHÀ MÁY  
VIVA PHARMACEUTICAL INC - CANADA VÀ NHÀ MÁY  
J&E INTERNATIONAL CORP - MỸ THUỘC TẬP ĐOÀN ĐA  
QUỐC GIA VIVA NUTRACEUTICALS - TẬP ĐOÀN SẢN XUẤT DƯỢC  
PHẨM THỰC PHẨM CHỨC NĂNG UY TÍN HÀNG ĐẦU THẾ GIỚI**



**Viva được thành lập vào tháng 4/1994 với tổng diện tích đất  
khoảng 22.251 m<sup>2</sup> và tổng diện tích nhà máy 15.850m<sup>2</sup>.**

- Tháng 3/2000 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thuốc tốt theo tiêu chuẩn của Canada.
- Tháng 3/2004 Viva đã được cấp giấy chứng nhận GMP: Good Manufacturing Practice - Thực hành sản xuất thực phẩm chức năng tốt theo tiêu chuẩn của Canada.

Chính điều này đã đưa Viva lên 1 tầm cao mới đó là trở thành nhà sản xuất Dược phẩm và thực phẩm được chứng nhận GMP lớn nhất tại Canada.

**Hệ thống máy móc trong nhà máy Viva sử dụng công nghệ microfluidizer, một trong những công nghệ tiên tiến hiện đại bậc nhất thế giới.**

**Công nghệ microfluidizer** có thể được hiểu như sau: Thành phần nguyên liệu được đưa vào hệ thống thông qua bể chứa và được chuyển tới buồng tương tác với tốc độ 400m/s bởi 1 máy bơm áp suất cao. Khi vào trong buồng, nguyên liệu sẽ chịu những lực rất mạnh gây phá vỡ tế bào, đồng thời được làm mát ngay tức thì từ đó tạo ra những phân tử hạt có kích thước nano, dưới 70nm.

### **Công nghệ này giúp tạo ra những phân tử hạt nano có:**

- Kích thước đồng nhất và ổn định
- Loại bỏ được những nguồn ô nhiễm
- Sản phẩm ổn định, hạn sử dụng kéo dài
- Khả năng hấp thu có thể lên tới 100%

So với các phương pháp thông thường, sử dụng 100% công nghệ microfluidizer trong sản xuất Dược phẩm và TPCN đã tạo ra những sản phẩm có sinh khả dụng cao, hấp thu và tác dụng tốt hơn.

Công nghệ microfluidizer đã giúp Viva Pharmaceutical Inc. vươn tầm lớn mạnh ra ngoài lãnh thổ Canada khi liên tiếp nhận được chứng nhận GMP của Cục quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ FDA, chứng nhận GMP của tổ chức y tế thế giới WHO.



*Ngoài ra, Viva còn hợp tác đã được với các trường đại học, như UBC địa phương, bệnh viện, viện nghiên cứu, và các thành viên ngành công nghiệp từ khắp nơi trên thế giới. Một số sáng kiến của nhân viên Viva đã được cấp bằng sáng chế của Hoa Kỳ, cùng với bằng sáng chế của Canada.*

Các nhà khoa học làm việc trong phòng nghiên cứu và phát triển (R & D) ở Viva có nhiều kiến thức về y học, dinh dưỡng, công thức, mỹ phẩm và khoa học sức khỏe liên quan.

Tất cả các thành viên của nhóm R & D đều tốt nghiệp các trường đại học uy tín có nhiều bằng cấp, hầu hết đều có bằng tiến sĩ, và một số chuyên gia về lĩnh vực Dược phẩm được quốc tế công nhận. Đồng thời Viva cũng tham vấn với các nhà khoa học và giáo sư tại các trường đại học, viện nghiên cứu và bệnh viện.

**Mỗi ngày nhà máy Viva sản xuất:**

**40 triệu viên softgels; 25 triệu viên nén; 8 triệu vỏ viên nang cứng.**

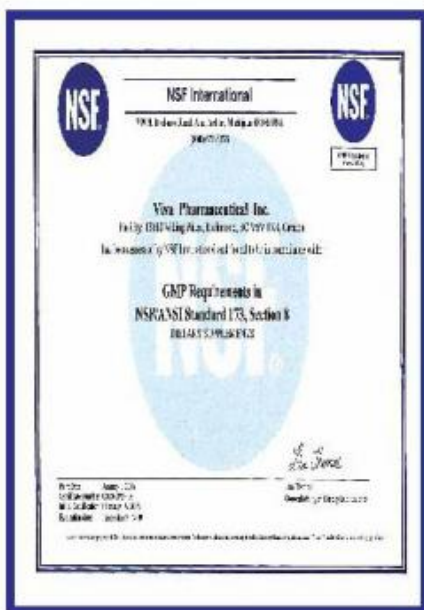
**Hàng năm Viva còn sản xuất được khoảng 2000 tấn chất lỏng và 800 tấn**

**Cream**, vì thế Viva đang là công ty sản xuất Dược phẩm và thực phẩm chức năng lớn nhất, có khách hàng ở hơn 100 nước khác nhau.

*Với hệ thống máy móc hiện đại, nhân viên có trình độ cao, hệ thống cung cấp nguyên vật liệu uy tín, Viva cam kết sẽ tiếp tục phát triển các sản phẩm chất lượng, khoa học, sức khỏe cao nhất tới người tiêu dùng.*

Web-site: <http://www.vivapharm.com>

**NHÀ MÁY VIVA ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG NHẬN ĐẠT TIÊU CHUẨN GMP (THỰC HÀNH TỐT SẢN XUẤT THUỐC) CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI WHO, BỘ Y TẾ CANADA VÀ FDA HOA KỲ (CỤC QUẢN LÝ THỰC PHẨM VÀ DƯỢC PHẨM HOA KỲ)**



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của tổ chức Y tế thế giới WHO



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của cục quản lý thực phẩm & dược phẩm Hoa Kỳ



Chứng nhận đạt tiêu chuẩn GMP của Bộ Y Tế Canada

## BONIVEIN<sup>+</sup> - ĐÃ ĐỒNG HÀNH CÙNG HÀNG TRIỆU BỆNH NHÂN TRÊN KHẮP CẢ NƯỚC



### 1. Bình Định

**Chú Trần Hưng Bang - 65 tuổi (số 549- Âu cơ, phường Bùi Thị Xuân, thành phố Quy Nhơn, Bình Định.**

**ĐT: 0935.519.355)**

*Tôi bị suy giãn tĩnh mạch chân cách đây 3 năm với những triệu chứng như nhức, đau buốt, chuột rút, mẩn, mảng thâm tím như vết tụ máu khi va đập, đường gân nổi ngoằn ngoèo như con giun. Tôi đã phẫu thuật bằng phương pháp lazeres nội tĩnh mạch nhưng gần 1 năm sau bệnh lại tái phát. Lần này tôi không phẫu thuật nữa mà chuyển sang dùng BoniVein đều đặn. Những triệu chứng nhức, nặng, mẩn, đau buốt, tê bì đã biến mất hoàn toàn, đồng thời những vùng thâm tím hay tĩnh mạch giãn ra đã co nhỏ lại được tới 80%. Tôi rất mừng và tin tưởng dùng BoniVein tới nay được 2 năm mà bệnh hoàn toàn không bị tái phát.*



## 2. Hà Nội

**Bác Đào Tuyết Loan, 75 tuổi, số 2 Hàng Bún, Ba Đình, Hà Nội, ĐT: 0167.965.3844**

*Tôi bị suy giãn tĩnh mạch cách đây 2 năm với triệu chứng là chân bị sưng to như chân voi, sờ vào thấy da căng bóng, chân đau, nhức, bước đi như có hàng ngàn mũi kim châm. Trên chân có đám tĩnh mạch rối, nổi ngoằn ngoèo như đàn giun.*

*Tôi có thăm khám ở viện 108, bác sĩ kê Daflon, rutin và vitaminC. Khi biết thông tin về BoniVein, tôi đã dùng kèm với thuốc tây, sau 1 tháng tôi bỏ hoàn toàn thuốc tây mà chỉ duy trì dùng BoniVein. Chân tôi đã hết hoàn toàn hiện tượng sưng, nhức, buốt, đi lại nhẹ nhõm, thoải mái. Tĩnh mạch giãn cũng co lại được 80-90% rồi. Vì thế nên tôi kiên trì duy trì với liều 2 viên 1 ngày suốt 2 năm nay để phòng ngừa tái phát.*



## 3. Hải Phòng

**Cô Phạm Thị Sơn, 67 tuổi, 2/3 Quang Đàm, Sở Dầu, Hải Phòng. ĐT: 0904.169.152**

*Tôi bị suy giãn tĩnh mạch lâu năm, ban đầu chỉ bị chuột rút sau đó có thêm những triệu chứng đau, nhức, nặng, chân sưng múp lên như bà bầu xuống máu, và gân xanh tím nổi lên rất nhiều nhất là từ phần bắp chân trở xuống. Tôi dùng thuốc tây trị suy giãn tĩnh mạch nhưng không cải thiện, tôi đọc được thông tin về sản phẩm BoniVein và chuyển sang dùng hẳn, bỏ thuốc tây. Sau 1 tuần chân tôi đã xẹp hẳn xuống hết sưng, Sau 2 tháng những triệu chứng nặng, mỏi, đau nhức, chuột*



rút đã mất hoàn toàn, gân xanh cũng giảm được tầm 70%, đặc biệt khi sờ tay vào những đường gân thường thấy những cục nổi lên lộm cộm nhưng giờ đã hết hoàn toàn. Tôi tin tưởng BoniVein nên tiếp tục dùng.



#### **4. Đồng Nai**

**Chú Phạm Văn Đạt, 65 tuổi, địa chỉ số 4B, ấp 2, xã Tân Hạnh, tp Biên Hòa, Đồng Nai.**

**ĐT: 0917.976.550**

*Tôi bị suy giãn tĩnh mạch cách đây khoảng 3 năm, ban đầu có những triệu chứng như nặng, chuột rút, nhức mỏi, ngứa. dần dần hai mắt cá chân cùng mu bàn chân sưng phù to rõ ràng.*

*Tôi dùng thuốc Daflon và rutin gần 2 năm, bệnh không thuyên giảm nhiều, hàng tuần tôi đều phải tới phòng khám đông y để hút máu bầm trên chân, nếu không hút chân rất ngứa, tôi gãi tới loét chân. Sua khi đọc báo thấy tin tức về BoniVein, tôi chuyển sang dùng BoniVein ngay với liều 4 viên 1 ngày, sau khoảng 3 tháng tất cả những triệu chứng nặng, nhức, chuột rút, sưng phù đã hết hẳn, sau 5 tháng những vết bầm hay thâm tím trước đây da đã hồng và trắng lại, những vết loét trước đây đã liền thành sẹo. Tôi rất mừng nên kiên trì dùng liên tục.*

#### **5. Hồ Chí Minh**

**Cô Châu Thị Sáng, 59 tuổi, ở số 188/5/16 Tô Ngọc Vân, kp3, phường Linh Đông, Quận Thủ Đức. ĐT: 0908.512.260**

*Tôi bị suy giãn tĩnh mạch sâu cách đây 10 năm, ban đầu tôi bị suy tĩnh mạch sâu tức là chỉ có những triệu chứng như nặng nhức, mỏi, tê bì. Tôi có đi bệnh viện khám dùng thuốc tây Daflon*



nhưng không đỡ mà càng ngày những tĩnh mạch ở dưới da càng hiện rõ ràng hơn, ngày nào tôi cũng bị chuột rút tới mấy lần liền. Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniVein, tôi thấy nó trị được cả suy giãn tĩnh mạch và trĩ mà tôi cũng vừa chích trĩ xong nên muốn chuyển sang dùng để điều trị 2 bệnh luôn. Tôi dùng được 3 tháng thì bỏ hẳn được vớ y khoa, tĩnh mạch xanh tím đã mờ dần, còn những triệu chứng trước đây đã hết hoàn toàn, tôi đi lại nhẹ nhõm, thoải mái lắm.

## **6. Long An**

**Cô Huỳnh Thị Út, 63 tuổi, ấp Thuận Bắc, xã Thuận Thành, Cần Giuộc, Long An, ĐT: 01677.514.579**



Tôi bị bệnh gần 2 năm nay, với những triệu chứng là nặng chân, đi bộ thấy rất mệt, tê bì ở phần bắp chuối, tôi phải kê cao gối treo chân với ngủ yên được vài tiếng. Tôi đã dùng nhiều loại thuốc nhưng không đỡ, mà chỉ thấy chân nổi nhiều tĩnh mạch xanh tím và sờ vào thấy có những cục như hạt đậu tương nổi lên.

Tình cờ đọc báo tôi có biết tới sản phẩm BoniVein của Canada, thấy giới thiệu hay quá nên tôi mua về dùng ngay, Dùng được có 1 lọ mà chân đã đỡ tê bì, nặng và nhức, sau 3 lọ thì đã hết hẳn. Sau 1.5 tháng tĩnh mạch xanh tím cũng mờ được tới 50% rồi, đi lại chạy nhảy thoải mái, không ảnh hưởng. Mừng quá nên tôi sẽ kiên trì tiếp tục sử dụng.



# BỆNH NHÂN HỎI - CHUYÊN GIA TRẢ LỜI



**THẦY THUỐC ƯU TÚ**  
**BÁC SĨ CAO CẤP - HOÀNG ĐÌNH LÂN**  
NGUYÊN TRƯỞNG KHOA NGOẠI BỆNH VIỆN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG ƯƠNG

1. *Hỏi : Tôi đang bị bệnh suy giãn tĩnh mạch, tĩnh mạch nổi rất to trên chân. Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniVein của Canada làm co tĩnh mạch giãn ra rất tốt. Tuy nhiên tôi đang bị bệnh cao huyết áp, đang điều trị thuốc tây. Tôi rất muốn sử dụng BoniVein tuy nhiên còn lăn tăn vấn đề đó là BoniVein làm co mạch máu thì có làm huyết áp của tôi tăng cao hay không? Xin tư vấn giúp. (Chú Nguyễn Văn Công, 60 tuổi, Hà Nội)*

**Trả lời:** Chào anh!

*Theo như anh mô tả thì anh đang bị suy giãn tĩnh mạch nặng nên tĩnh mạch mới nổi rõ trên chân của mình như thế. Tuy nhiên anh cũng không nói rõ ràng xem mình có bị những triệu chứng khác của suy giãn tĩnh mạch như nặng, nhức, mỏi, tê bì, sưng phù... hay không?*

*Còn sản phẩm BoniVein mà anh có hỏi, nó có tác dụng làm co tĩnh mạch, tuy nhiên chỉ làm co những tĩnh mạch bị giãn ra thôi, còn những tĩnh mạch bình*

thường không có hiện tượng giãn thì sẽ không bị ảnh hưởng, không bị làm co lại thêm. Đồng thời, bệnh cao huyết áp của anh là bệnh lý trên động mạch, BoniVein tác động chủ yếu trên tĩnh mạch nên trường hợp của anh hoàn toàn có thể yên tâm sử dụng BoniVein mà không sợ ảnh hưởng tới bệnh cao huyết áp của mình.

Anh cũng phải lưu ý chế độ ăn uống, sinh hoạt dành cho người bị cao huyết áp và suy giãn tĩnh mạch như không ăn mặn, hạn chế thức ăn nhiều mỡ, cholesterol, đồ gia vị cay, nóng, rượu bia và những chất kích thích. Đồng thời cũng lựa chọn những môn thể thao phù hợp như bơi lội, đạp xe...

2. *Hỏi: Sau khi sinh con tôi thấy chân mình nổi rất nhiều gân xanh, có lẽ tại tôi khi sinh xong không kiêng khem kỹ càng, tắm rửa, kì cọ kĩ nên gân nổi đầy lên. Trường hợp của tôi có dùng được Bonivein để làm giảm gân xanh được hay không? (Nguyễn Thị Hằng, 30 tuổi, Ninh Bình)*

**Trả lời:** Chào chị!

Quan niệm ngày xưa thường cho rằng phụ nữ sau khi sinh phải kiêng khem, không được tắm rửa, nếu tắm rửa và kì cọ gân sẽ nổi nhiều lên. Nhưng thực ra đây là 1 quan niệm rất sai lầm bởi thực ra cũng có rất nhiều phụ nữ dù kiêng khem kĩ nhưng gân vẫn nổi lên như thường.

Khoa học đã chỉ rất rõ rằng, phụ nữ khi mang thai, cân nặng tăng lên rất nhiều, thậm chí có người tăng từ 15-20 cân, cộng thêm sức nặng của thai nhi sẽ càng làm tăng áp lực lên tĩnh mạch ở chân vì thế nên phụ nữ mang thai mới thường bị gân xanh nổi lên, gân xanh ở đây chính là những tĩnh mạch bị giãn và có thể kèm theo những triệu chứng như thâm tím chân, nặng, nhức, mỏi, chuột rút, phù chân... Đây là dấu hiệu của bệnh suy giãn tĩnh mạch, vì thế trường hợp của chị dùng BoniVein không những làm co nhỏ những tĩnh mạch bị giãn mà còn làm giảm toàn bộ những triệu chứng như nhức, mỏi, đau, phù, chuột rút... Thời gian đầu chị dùng BoniVein với liều từ 4-6 viên/ ngày để bệnh nhanh chóng được đẩy lui. Và liều duy trì để phòng tái phát là 2 viên 1 ngày.

3. *Hỏi: Tôi mới đi khám ở bệnh viện về, bác sĩ có ghi trong bệnh án rằng tôi bị suy van tĩnh mạch. Tôi có đọc được thông tin về sản phẩm BoniVein của Canada, tuy nhiên tôi thấy ghi là dành cho bệnh suy giãn tĩnh mạch, vậy bệnh của tôi và bệnh này có phải là một không và tôi có dùng được BoniVein hay không? (Minh Hồng, 59 tuổi, Hải Phòng)*

**Trả lời:** Chào chị!

Thực ra các tên gọi như suy giãn tĩnh mạch, suy tĩnh mạch, giãn tĩnh mạch hay suy van tĩnh mạch, suy thành tĩnh mạch đều là từ ngữ chỉ cùng 1 bệnh là suy giãn tĩnh mạch mà thôi. Bởi vì trong tĩnh mạch có thành tĩnh mạch và van ở trong lòng mạch, nếu 1 trong 2 hoặc cả 2 bị suy, giãn thì sẽ hình thành nên bệnh với những triệu chứng thường gặp như thâm tím chân, nặng, nhức, mỏi, tê bì, chuột rút, phù... và tĩnh mạch sẽ nổi rõ trên chân.

Vì thế trường hợp của chị bệnh án có ghi rằng suy van tĩnh mạch thì cũng chính là suy giãn tĩnh mạch, tức là hoàn toàn có thể sử dụng BoniVein để làm giảm những triệu chứng của bệnh và co nhỏ tĩnh mạch bị giãn. Thời gian đầu chị dùng BoniVein với liều từ 4-6 viên/ ngày để bệnh nhanh chóng được đẩy lui. Và liều duy trì để phòng tái phát là 2 viên 1 ngày.

4. *Hỏi: Tôi bị suy giãn tĩnh mạch đã lâu, đã phải đi phẫu thuật bóc tách tĩnh mạch bị suy giãn, bây giờ lại bị tái lại rồi. Tôi không muốn phẫu thuật nữa mà muốn dùng BoniVein liệu có được không? (Nhu Trang, Thanh Hóa)*

**Trả lời:** Chào chị!

Bệnh suy giãn tĩnh mạch là bệnh mạn tính, phẫu thuật bóc tách tĩnh mạch chỉ giải quyết được tĩnh mạch bị giãn quá mức chứ không tác động được đến nguyên nhân gây giãn tĩnh mạch vì thế 1 thời gian sau phẫu thuật chắc chắn bệnh sẽ tái phát. BoniVein sẽ giúp làm tăng tính đàn hồi của tĩnh mạch, tăng trương lực và giảm phồng tĩnh mạch vì thế làm tĩnh mạch chắc và khỏe hơn. Đồng thời BoniVein còn giảm những triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch như

nặng, mỗi đau, nhức, tê bì, chuột rút... Chị nên dùng BoniVein càng sớm càng tốt, ngày 4-6 viên, chia 2 lần, sau khoảng 2,3 tuần sẽ nhận rõ tác dụng. Và đây là bệnh mạn tính nên dù không phải phẫu thuật nhưng khi dùng BoniVein chị nên dùng duy trì đều đặn với liều 2 viên 1 ngày để tránh tái phát về sau.

5. *Hỏi: Tôi bị suy giãn tĩnh mạch chân, dùng BoniVein tôi thấy tác dụng rất tốt, nhưng tôi vẫn lo lắng vì biết bệnh này là bệnh mạn tính, không thể khỏi được, phải dùng BoniVein lâu dài, nếu thế không biết có tác dụng phụ gì hay không? Xin giải đáp giúp tôi. (Hùng cường, Đà Nẵng)*

**Trả lời:** Chào anh!

Đúng như anh nói bệnh suy giãn tĩnh mạch chân là bệnh mạn tính, vì thế phải dùng BoniVein lâu dài. Nhưng anh yên tâm BoniVein là dòng 100% thảo dược, và là những thảo dược rất an toàn đã được chứng nhận rõ ràng của Bộ y tế Canada và Việt Nam nên không có tác dụng phụ. Thời gian đầu anh dùng BoniVein liều 4-6 viên 1 ngày, Sau khi bệnh đã được đẩy lui, anh đi đứng vận động nhẹ nhàng không bị ảnh hưởng bệnh nữa mình có thể giảm liều xuống uống 2 viên 1 ngày và duy trì đều đặn để tránh tái phát.

6. *Tôi bị giãn tĩnh mạch tay, nổi rất nhiều gân xanh. Nhưng tôi thấy BoniVein trị suy giãn tĩnh mạch chân, không biết trường hợp như tôi thế này có dùng được BoniVein hay không? (Duy Anh, Sóc sơn, Hà Nội)*

**Trả lời:** Chào anh! Tĩnh mạch không chỉ có ở chân mà có ở bất cứ nơi nào trên cơ thể, vì thế bệnh suy giãn tĩnh mạch không nhất thiết phải ở chân mà có thể xảy ra ở bất cứ nơi nào có tĩnh mạch. BoniVein là dạng viên uống nên tác động tới tĩnh mạch toàn cơ thể vì thế người suy giãn tĩnh mạch tay vẫn có thể sử dụng bình thường. Sở dĩ BoniVein thường được nhiều người bị suy giãn tĩnh mạch chân dùng vì hệ tĩnh mạch ở chân dài và phức tạp hơn, đồng thời còn chịu sức nặng của toàn cơ thể vì thế tỉ lệ người bị suy giãn tĩnh mạch chân cao hơn rất nhiều (chiếm tới 70-80%) so với những nơi khác.

Anh cũng nên lưu ý, bị suy giãn tĩnh mạch tay anh vẫn phải có chế độ ăn uống và sinh hoạt như bệnh nhân bị suy giãn tĩnh mạch chân, nhất là không được xách hay mang vác đồ nặng.

7. Tôi là nam, bị suy giãn tĩnh mạch chân, nhưng tôi rất thích đá bóng và tập Gym, không biết bệnh của tôi có thể tham gia những môn thể thao nào? Xin tư vấn giúp? (Hồng Đăng, HN)

**Trả lời:** Chào anh!

Bệnh nhân bị suy giãn tĩnh mạch chân phải lựa chọn những môn thể thao hợp lý nếu không sẽ làm cho bệnh nặng hơn. Anh không nên tập những bài tập gắng sức quá nhiều, làm tăng nhiều áp lực lên đôi chân một số môn thể thao như nâng tạ, chạy, chơi thể thao nặng, tập aerobic trên 30 phút mỗi lần.

Người bị suy giãn tĩnh mạch nên đi bộ, như thế sẽ giúp cho việc hồi lưu máu tĩnh mạch từ chân về tim được dễ dàng hơn và làm giảm các triệu chứng lâm sàng. Điều quan trọng bạn cần lưu ý là giữ cho cổ chân được di động liên tục. Ở những bệnh nhân bị cứng khớp cổ chân, việc đi bộ sẽ không có tác dụng, do vậy cần tập vật lý trị liệu để di chuyển được cổ chân, khi đó việc đi bộ mới hiệu quả.

Những môn thể thao tốt nhất cho người có bệnh lý suy tĩnh mạch là đi bộ, đạp chạy xe đạp, bơi lội. Đặc điểm chung của những môn này là có sự di chuyển linh hoạt ở cổ chân. Nhờ thế sẽ giúp cho việc hồi lưu của tĩnh mạch được dễ dàng, giúp làm áp lực trong lòng tĩnh mạch và cải thiện triệu chứng.

Lưu ý: Khi tập luyện cũng không nên nín thở bởi vì nín thở làm tăng áp lực máu. Điều đó sẽ gây hại cho tĩnh mạch, lưu ý rằng khi nhấc vật nặng lên thì thở ra và hít vào khi hạ xuống.

8. Tôi thấy BoniVein dành cho người bị suy giãn tĩnh mạch, nhưng người bị trĩ cũng dùng được, tôi đang bị cả 2 bệnh này nên rất quan tâm tới BoniVein, xin hỏi có đúng như thế không và sử dụng thế nào cho hợp lý. (Hồng Hạnh, HCM)

**Trả lời:** Chào chị!

Như tôi đã nói ở những phần trả lời trên đây, suy giãn tĩnh mạch không chỉ có ở chân mà còn ở cả những nơi khác của cơ thể và khi những tĩnh mạch vùng hậu môn trực tràng bị suy giãn sẽ hình thành nên bệnh trĩ với những triệu chứng điển hình như đau, rát, ngứa, chảy máu khi đi vệ sinh... và đặc biệt là búi trĩ.

Vì thế với sản phẩm BoniVein những người bị trĩ và suy giãn tĩnh mạch đều có thể sử dụng được. Và đặc biệt bệnh trĩ liên quan mật thiết tới chế độ ăn uống vì thế chị cần lưu ý ăn nhiều rau xanh, chất xơ, hoa quả, uống nhiều nước, hạn chế thức ăn nhiều dầu mỡ, cholesterol, rượu bia và những chất kích thích.

9. Khi chân bị nhức mỗi do bệnh suy giãn tĩnh mạch, tôi thường lấy dầu hoặc cao nóng để xoa bóp, nhưng gần đây tôi thường nghe thông tin bệnh suy giãn tĩnh mạch tuyệt đối không được làm như thế. Xin hỏi có đúng không? (Duy Khánh, Hà Nam)

**Trả lời:** Chào anh!

Anh lưu ý trong bệnh suy giãn tĩnh mạch, nóng sẽ làm tĩnh mạch suy giãn nhiều hơn, và có xu hướng làm nặng hơn những triệu chứng của bệnh. Vì thế trong điều trị suy giãn tĩnh mạch bắt buộc phải sử dụng tính "lạnh". Ví dụ như nên sử dụng nước lạnh để ngâm chân. Nước lạnh làm cho những huyết quản ở chân co lại mạnh, đồng thời hỗ trợ chức năng sinh lý của các cơ quan trong cơ thể ở trạng thái hoạt động tích cực dưới sự điều tiết bởi chất dịch thần kinh. Khi ngâm chân, người bệnh nên ngâm chân từ phía dưới mắt cá chân trở xuống với nước lạnh khoảng 10 độ C khoảng 10 phút. Khi ngâm chân có thể thực hiện động chân dấm chân tại chỗ.

Ngoài việc ngâm chân ra, khi người bệnh đau và mỏi chân có thể chườm nước lạnh. Anh có thể bỏ một chai nước lạnh vào ngăn đá, sau khi đóng đá lấy chườm vào chỗ đau mỗi khoảng 10 phút sẽ giúp bạn đỡ đau hơn.

10. Tôi dùng BoniVein để trị bệnh suy giãn tĩnh mạch, tôi thấy những triệu chứng như nặng, nhức, mỏi, chuột rút đã hết. Vậy tôi ngưng Bonivein được chưa? (Hồng Phúc, Thái Bình)

**Trả lời:** Chào anh!

Suy giãn tĩnh mạch là bệnh lý mãn tính (như các bệnh đái tháo đường, tim mạch bệnh viêm khớp hay thoái hóa khớp...) và diễn tiến theo thời gian, tất cả những phương pháp điều trị chỉ làm giảm (mất) những triệu chứng, chậm diễn tiến của bệnh, cải thiện chất lượng cuộc sống và khả năng lao động chứ không thể chữa khỏi bệnh hoàn toàn. Do đó nên dùng thuốc hay những sản phẩm điều trị tĩnh mạch ta phải dùng liên tục và kéo dài như trong điều trị những bệnh mãn tính khác.

Riêng anh sử dụng BoniVein mà triệu chứng đã mất, thì có thể chuyển sang giai đoạn uống để phòng ngừa tái phát thôi.

11. *Mấy tháng gần đây tôi có triệu chứng nặng, nhức, mỏi, có khi sưng chân. Đi khám bác sĩ nói tôi bị suy giãn tĩnh mạch, nhưng tôi không hề thấy gân xanh nổi lên chân của mình. Bởi tôi nghe nói giãn tĩnh mạch thì gân xanh phải nổi to trên chân mới đúng, càng nổi nhiều bệnh càng nặng. Không biết liệu có phải bác sĩ chẩn đoán nhầm bệnh cho tôi không? (Hải Anh, Đà Nẵng)*

**Trả lời:** Chào bạn!

Suy giãn tĩnh mạch có nhiều triệu chứng: Nổi gân; đau, nặng, phù, tê chân; vọp bẻ (mạch nông hay sâu người bệnh sẽ có một hay nhiều những triệu chứng kể trên); chàm chân; loét chân... Tùy theo giãn tĩnh hệ thống tĩnh mạch mà người bệnh có hiện tượng nổi gân hay không. Chỉ bị suy giãn tĩnh mạch sâu sẽ không thấy nổi gân, khi bị suy giãn tĩnh mạch nông sẽ thấy nổi nhiều gân.

Đồng thời, tình trạng nổi gân sẽ không đánh giá được mức độ nặng của bệnh. Trong thực tế nhiều bệnh nhân nổi rất nhiều gân nhưng bệnh không nặng, không xuất hiện những triệu chứng khác. Nhiều người không thấy nổi gân nhưng những triệu triệu chứng khác rất nặng làm ảnh hưởng đến đi lại và khả năng lao động. Vì thế không thể dựa vào việc gân xanh nổi nhiều hay ít để đánh giá tình trạng bệnh nặng hay nhẹ được.

# MỘT SỐ TƯ THẾ YOGA TỐT CHO BỆNH SUY GIÃN TĨNH MẠCH

*Với bệnh suy giãn tĩnh mạch, không phải động tác Yoga nào cũng có thể sử dụng được bởi vì có những động tác sẽ làm tăng áp lực máu, vừa cản trở đường lưu thông máu trở về tim từ chân do đó sẽ có hại cho tĩnh mạch, làm bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.*

*Tuy nhiên nếu lựa chọn được những bài tập yoga hợp lý thì lại rất tốt, vì nó đẩy thông được tình trạng ứ đọng máu trong lòng tĩnh mạch, làm giảm triệu chứng bệnh và phòng ngừa tái phát. Sau đây là những động tác yoga rất tốt cho bệnh suy giãn tĩnh mạch:*

## TƯ THẾ RẮN HỔ MANG

### **Thực hiện**

Nằm sấp trên thảm với 2 tay co, lòng bàn tay úp xuống thảm.

Hít sâu, thở ra và đẩy người về phía sau như trong hình, giữ tư thế thở tự do.





## TƯ THẾ TRỒNG CHUỐI

### Thực hiện

+ Khởi đầu với tư thế đứa bé, bạn quỳ xuống, đặt bàn tay này lên khuỷu tay kia ở trước ngực. Tiếp theo, bạn đặt cùi chỏ xuống sàn, đan 2 bàn tay vào nhau tạo thành hình tam giác. Kế đó, bạn đặt đỉnh đầu xuống sàn, vòng tay qua đầu và từ từ duỗi thẳng đầu gối, nâng mông lên cao. Lúc bấy giờ, cơ thể sẽ thành hình chữ V ngược.

+ Bước vào giai đoạn quan trọng, giữ đầu gối và lưng thẳng, di chuyển chân về gần phía đầu, dồn trọng lượng lên phần đầu cùng phần tay, giữ nguyên ít nhất 30 giây.

+ Chuyển sang bước khác, từ từ nhấc chân lên khỏi mặt đất thật cẩn thận, vừa nhấc vừa co đầu gối lại về phía ngực và dần dần duỗi thẳng chân với mũi bàn chân hướng lên trời, cố gắng giữ tư thế Sirsasana từ 10 đến 15 phút (lần đầu chừng vài giây rồi tăng dần dần lên là được).

+ Cuối cùng, thực hiện các bước ở trên theo thứ tự ngược lại trong vòng 3 đến 5 nhịp thở.



## TƯ THẾ ĐỨNG TRÊN VAI - cây nến

### Thực hiện

• Nằm ngửa, bằng một cử động nâng chân, mông và lưng lên, trụ bằng vai. Chống tay sau lưng.

• Khép hai khuỷu tay lại, chống tay gần bả vai. Ép khuỷu tay xuống sàn và ép mạnh tay vào lưng để giữ cho thân và chân thẳng. Trọng lượng cơ thể dồn vào vai và cánh tay trên, không phải đầu và cổ.

- Giữ chặt chân. Giơ hai chân lên, duỗi thẳng, mũi bàn chân hướng thẳng lên trời. Chú ý đến cổ. Không ép cổ xuống sàn, giữ chặt cổ và cảm nhận sự căng cơ cổ nhẹ. Ép cằm vào xương ức. Nếu thấy đau hay căng cổ thì không thực hiện tư thế nữa.
- Hít thở sâu và giữ tư thế trong từ 30 đến 60 giây.
- Để trở ra, gập chân, hạ tay xuống sàn, lòng bàn tay úp xuống. Từ từ hạ lưng xuống, đầu không nhúc nhích. Hạ chân xuống.

## TƯ THẾ CÁI CÀY

### **Thực hiện**

- Nằm ngửa ra thảm, hít sâu hoặc thở ra
- Tỳ hai tay xuống thảm dùng lực ở eo bụng đưa hai chân lên qua đầu, đến khi các ngón chân chạm thảm( giữ tư thế thở tự do).



## TƯ THẾ CÁI KẸP - cú gập mình

### **Thực hiện**

- Ngồi trên thảm, lưng thẳng, 2 chân áp sát nhau và duỗi thẳng
- Hít một hơi sâu, thẳng lưng, thở ra đồng thời duỗi dài toàn thân về phía trước, tiếp tục thở ra và duỗi cho tới mức thấp nhất có thể, giữ tư thế thở tự do. Để hỗ trợ cho việc gập người, dùng 2 tay túm cổ chân, lòng bàn chân hoặc ngón chân cái để kéo người gập sâu hơn.



## TƯ THẾ CON CÀO CÀO

### **Thực hiện**

- Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay nắm lại và đặt bên dưới đùi, sao cho mặt trong hai cổ tay hướng vào nhau và ngón tay cái áp lên sàn. Bạn có thể luân phiên nắm tay lại với nhau, đặt bên dưới thân thân người. Đưa hai khủy tay gắn lại đến mức có thể.

- Kéo cằm ra phía trước càng xa càng tốt và đặt lên sàn.

- Hít vào, đầu tiên, nhắc chân phải khỏi mặt đất, càng cao càng tốt mà không xoay hông hay cong đầu gối.

- Hít thở trong khi ở trong tư thế khoảng 5 giây, dần dần tăng lên 15 giây.

- Hít thở sâu và thở ra khi bạn hạ chân xuống sàn. Lặp lại thao tác 2 - 3 lần.



# BoniVein<sup>+</sup>



- ✓ **Giúp phòng ngừa BỆNH TRĨ**
- ✓ **Giảm các triệu chứng và giảm biến chứng của bệnh trĩ**
- ✓ **Giúp tăng sức BỀN TĨNH MẠCH, giảm phòng tĩnh mạch**
- ✓ **Giảm đau chân, nặng chân, tê bì chân, sưng phù chân**



**Made in  
USA**

**Xuất xứ: Công ty J&E International Corp**

**Địa chỉ: 1365 Stonegate Way Ferndale, WA, 98248 - 7824**

**Nhà phân phối: CÔNG TY TNHH TM BOTANIA**

**Địa chỉ: 204H Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội**

**Hotline: 1800.1044 - 0984.464.844 - 0243.760.6666**