



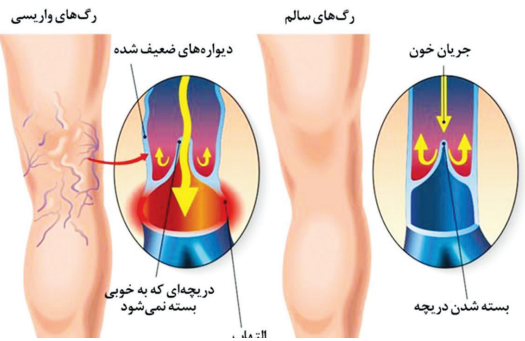
تاریخ	۱۷
مرداد	۱۴۰۰
یکشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: بیماری واریس

صفحه	۶
شماره	۳۱۴۲
سال	بیست و هفتم

سلامت



در این عارضه ، رگ های واریسی نسبت به لمس حساس و ملتهب می شود . یک لخته ی خونی معمولاً در این رگ وجود دارند **خونریزی :**

حتی در اثر آسیب‌های خفیف ، امکان دارد رگ واریسی دچار خونریزی شوند از آنجاییکه این رگها معمولاً تحت فشار زیادی قرار دارند ، خونریزی شدید خواهد بود .

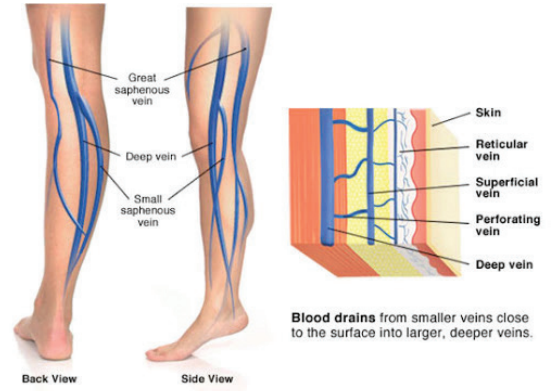
آیا واریس فقط زنان مسن را درگیر میکند ؟
جواب منفی است ، واریس محدوده سن یا جنسیت خاصی ندارد هر چند واریس در میان زنان بالای ی ۴۰ سال شایعتر خواهد بود ، بیماران بسیاری نیز در بازه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال برای درمان به کلینیک ها مراجعه میکنند . بطور کلی واریس از سن ۲۱ سالگی تا ۹۲ سالگی در بین افراد گزارش شده است . هم چنین برخی به اشتباه فکر می‌کنند که واریس فقط زنان را درگیر میکند ، اما این در بین آقایان هم بسیاری شایع بوده

آیا مردان هم دچار واریس می‌شوند ؟
جواب مثبت است مردان هم بیماری‌های عروقی می‌گیرند . در واقع شاید نیمی از همه آقایان رگهای واریسی داشته باشند . اگرچه اکثر آقایان سعی میکنند تا علائم را تا زمانیکه امکان دارد نادیده بگیرند و معمولاً برای تشخیص و مشاوره به پزشک متخصص مراجعه نمی‌کنند. از آنجاییکه آقایان قادرند به آسانی پا های خود را بپوشانند اعتقاد رایج بر این است که واریس یک ((بیماری زنان)) است .

افرادی که شغل آنها نیاز به نشستن یا ایستادن طولانی در یکجا را دارد به احتمال بیشتری دارد که در معرض واریس قرار بگیرند مثلاً به این دلیل که خون به سمت پا ها کشیده می‌شود. اگر شغل دارید که دائماً در پشت میز نشیته اید و یا برای مدت طولانی رانندگی می کنید ، نیز همین وضعیت را دارید . علاوه بر این ، آسیب‌های پا در سال‌های جوانی، شما را بیشتر مستعد واریس می‌کند و در حالی که افراد تمام سن ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرند، زمانی که سن مان بالا می‌رود و ماهیچه‌ها و پوست، انعطاف خود را از دست می‌دهند، در حالی که دیواره رگ‌ها ضعیف می‌شود، و به احتمال بیشتری به واریس دچار می‌شویم.

شایع ترین باورهای غلط درباره واریس پا

دکتر زهرا علینژاد خرم



امروزه باورهای غلط درباره واریس بخصوص واریس پا در بین مردم رواج پیدا کرده است که همین امر باعث می شود به پزشک برای درمان واریس دیر مراجعه کنند.

در ادامه به بررسی باورهای غلطی که بین مردم رواج پیدا کرده اند می پردازیم.

آیا واریس باعث ناباروری می‌شود؟

یکی از شایع ترین مسائلی که امروزه در مورد واریس می‌شویم، ناباروری است. اما این مورد در مورد زنان صدق نمی‌کند. واریس در آقایان ممکن است سبب ناباروری شود علت آن هم واریکوسل است.

حتماً از خود می‌پرسید واریکوسل چیست؟

واریس بیضه (واریکوسل) به بزرگ شدن رگ‌های اطراف بیضه گفته می‌شود که در صورت درمان نشدن ممکن است سبب ناباروری در آقایان شود.

واریس بیماری زنان سالمند است

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که واریس پا بیماری مختص زنان است. در حالی که مردان هم به واریس دچار می‌شوند. در ضمن بر خلاف این باور سنین مختلف به درجات مختلفی از واریس دچار می‌شوند.

واریس پا سن و سال خاصی ندارد و بسته به زمینه ارثی ممکن است در برخی خانواده‌ها خیلی زود بروز کند.

علاوه بر این، کارمندان برخی از مشاغل در سنین پایتیر واریس را تجربه می‌کنند. به عنوان مثال شغل‌هایی که نیاز به ایستادن یا نشستن طولانی دارد.

اگر بخواهیم به صورت کلی بگوییم واریس پا زن یا مرد و پیر و جوان نمی‌شناسد و بیشتر در طیف سنی ۳۴ تا ۶۴ سال در افراد مشخص می‌شود.

پا روی پا انداختن عامل واریس پا در شمامست!



این باور اشتباه در محاورت عمومی مردم درباره عامل درد ساق پاها و احساس خستگی در پاها شیده می‌شود. بعضی از افراد پا روی پا انداختن را مقصر اصلی واریس پا معرفی می‌کنند اما جالب است که بداند این ادعا هیچ گونه پشتوانه علمی ندارد.

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به واریس پا و پیشرفت این بیماری داشتن استراحت کافی، رژیم غذایی سالم به همراه داشتن برنامه ورزشی منظم و حفظ وزن در محدوده نرمال است.

امروزه اگر روی پایتان رگ‌های واریسی مشاهده می‌کنید پوشیدن جوراب واریس برای شما مناسب است.

همچنین، مکمل‌های خوراکی گیاهی هم در کاهش شدت درد واریس پاها موثرند اما هیچ گیاه دارویی تاکنون شناسایی نشده که بتواند از ایجاد رگ‌های واریسی پیشگیری کند و یا رگ‌های واریسی را درمان و برطرف نماید. تنها اثر شناخته شده برای مکمل‌های گیاهی کاهش درد واریس است.

باورهای غلط درباره واریس

برداشتن رگ‌های واریسی؛ جراحی دردناک و البته چند هفته از کار و زندگی افتادن

خبر خوبی درخصوص تکنیک‌ها و امکانات امروزی برای درمان واریس پا این است که درمان‌های جدید واریس پا هیچ گونه دردسری برای بیمار و اطرفیانش به دنبال ندارد و به هیچ عنوان روند طبیعی زندگی بیمار و خانواده او را متاثر نخواهد کرد.

بسیاری از بیماران که به واریس پا مبتلا بوده‌اند پس از درمان کامل واریس از خود می‌پرسند چرا زودتر به پزشک مراجعه نکرده‌اند و آنقدر درد کشیده‌اند؟

لیزر واریس، حذف رگ با امواج رادیوفرکانسی و اسکلوترایپ روش‌های جدید درمان واریس هستند که هیچ یک نیاز به بستری شدن و تحت نظر بودن را ندارند.

روش‌های جدید درمان واریس بدون نیاز به بی هوشی و فقط با

واریس چیست؟

دکتر نادر افشاری

هستند.

از آویزان بودن پا به مدت طولانی نظیر روی صندلی نشستن و نیز ایستادن‌های دراز مدت که باعث راکد ماندن خون داخل عروق می‌شود باید پرهیز شود. نکته جالب در مورد این درمان‌های ساده خانم‌هایی هستند که به صورت ژنتیک استعداد تشکیل واریس اندام تحتانی را دارند. این خانم‌ها با رعایت یک سری نکات ساده در زندگی روزمره، دوران بارداری و نیز در صورت مصرف داروهای هورمونی می‌توانند تا حد زیادی جلوی تشکیل عروق غیر طبیعی را بگیرند. به هر حال اهمیت این مراقبت‌های ساده پیشگیری از ایجاد عروق غیر طبیعی جدید است.

راه های پیشگیری از بیماری واریس پا چیست

به انجام ورزش ، کاهش وزن ، پوشیدن لباس های تنگ ، بالا نگه داشتن پاها و خود داری از ایستادن یا نشستن های طولانی می توان از ایجاد واریس جلوگیری کرد . اگر مجبور هستید طولانی مدت سر پا بایستید سعی کنید در محل راه بروید یا حداقل انقباض در عضلات پاها ایجاد کنید تا باعث جریان خون در اندام شود. یعنی بطور مکرر وزن بدن روی یک پا قرار گرفته و با جابه جا کردن پا باعث حرکت خون در عضلات پا شوید .

وریدهای واریسی راجه کسی درمان می‌کند

انواع مختلفی از پزشکان می توانند وریدهای واریسی یا وریدهای عنكبوتی را تشخیص داده و درمان کنند، بنابراین دانستن زمینه های تخصصی و توانایی های متخصصان مراقبت از وریدها ضروری می باشد. متخصصانی که ورید های واریسی و عنكبوتی را تشخیص داده و درمان می کنند شامل موارد زیر می شوند:

۱-جراحان عروق ۲-رادیولوژیست های مداخله ای ۳-متخصصان عروق (فیلوژیست ها) ۴-متخصصان و جراحان پوست

از چه زمانی پس از لیزر واریس می توان ورزش کرد ؟

ورزشهای سنگین و استقامتی همچنن بلند کردن وزنه و یا بار سنگین در هفته های نخست پس از درمان لیزری واریس نباید انجام شود. داشتن ورزش سبک منظم و روزانه برای بهبود گردش خون و تسریع روند بهبودی مفید است. پیاده روی، دوچرخه سواری سبک در دوره پس از درمان توصیه می شود. اگر قادر به پیاده روی مداوم نیستید توصیه می شود سه بار در روز و هر بار چند صد متری راه بروید. وقتی سفتی محل درمان به مرور از بین رفت شما راحتتر می توانید راه بروید. توصیه به ۳ بار پیاده روی ۲۰ دقیقه ای در طول روز است .

درمان خانگی واریس چگونه است ؟

چنانچه واریس به بروز هیچ گونه ناراحتی دامن نزنند، ممکن است بیمار تمایل به تحت درمان قرار گرفتن نداشته باشد. اکثر موارد واریس مشکلات مزمن و بلند مدت را در پی ندارد و خطری را برای گردش خون ایجاد نمیکند .

پزشک اقدام‌های خاصی را به بیمار آموزش میدهد تا وی بتواند با انجام آنها علائم خود را تسکین دهد . کاهش وزن و انجام فعالیت‌های جسمی ملایم تا متوسط، مانند شنا یا پیاده‌روی، مفید است. به علاوه باید از ایستادن طولانی مدت خودداری کرد، چون این کار علائم را تشدید خواهد کرد. چنانچه بیمار هنگام خوابیدن پاها را بالا بگذارد، ناراحتی اش کاهش خواهد یافت.

آیا نیاز به جکاپ و وریزت مجدد پس از لیزر واریس هست ؟

در مراقبت پس از لیزر واریس با معمولاً پزشک معالج از شما میخواهد ظرف مدت ۲۴ تا ۷۲ ساعت مجدد مراجعه کنید تا بسته شدن رگ مورد درمان را با دستگاه سونوگرافی بررسی شود . در برخی موارد، فلیبیت در محل رگ مورد درمان ایجاد می شود که ظرف یکماه پس از درمان رفع می گردد.

علل ورم دست بعد از ورزش چیست ؟

هم چنین در برخی موارد استفاده از جوراب‌های مخصوص واریس یا جوراب‌های فشاری را پیشنهاد میشود . البته این جوراب ها پس از عمل یا جراحی و هم چنین در دوران بارداری نیز به کار برده میشوند . این جوراب‌ها ورم ورم پا و درد آن را کاهش می‌دهد، باین حال پزشکان هنوز اطمینان ندارند که آیا پوشیدن آن‌ها از تشدید واریس جلوگیری می‌کند یا این که رگ‌های واریسی بیشتری ایجاد می‌شود.

اگر رگ واریسی برداشته می‌شود، خونی که از طریق آن به سمت قلب بر می‌گردد چه خواهد شد ؟

البته رگ های زیاد دیگری نیز هستند که جایگزین رگ واریسی خون را انتقال می دهند و هیچ مشکلی پیش نمی آید . در واقع رگهای واریسی نه تنها عمل انتقال خون را بخوبی انجام نمی دهند، بلکه مشابه یک انبار خونی هستند که موقع ایستادن پر خون شده و احتمال ابتلا به ، لخته خونی و حتی خونریزی را نیز افزایش میدهند .

آیا به رگهای درمان شده و بسته شده نیازی نخواهم داشت ؟

روشهای درمانی مثل اسکلوترایپ ، لیزر درمانی و آر اف روشهایی برای بستن رگهای دچار بیماری هستند . رگهایی که بسته میشوند از نظر عملکرد مشکل داشته و بستن آنها باعث میشود تا خون دوباره بتواند در این مسیر گردش کند ، بنابراین باز گذاشتن این رگها تنها کار را مشکل تر می‌کند. بدن تعداد زیادی سیا هرگ سالم دیگر دارد که می‌توانند جریان خون را به‌خوبی منتقل کنند . بستن رگهای مشکل‌دار تقریباً در همه ی موارد باعث می‌شود تا جریان خون در سیستم سیاهرگی بدن بهتر شود .

آیا سونوگرافی می‌تواند برای بررسی رگهای واریسی استفاده شود ؟
سونوگرافی می‌تواند در تشخیص وجود رگهای میوب کمک کننده باشد سونوگرافی داپلر ، دستگاهی است که میتواند جریان خون را شناسایی و اندازه گیری کند . نیز میتواند اطلاعات اضافی مانند کیفیت و جریان عبوری از طریق دریچه های رگهای عمیق تر فراهم کند . این اطلاعات مخصوصاً در صورت نیاز به جراحی یا سایر روشهای ضروری میباشد .

در صورت درمان نشدن چه مشکلاتی ایجاد خواهند شد ؟

اکثر بیماران که به واریس مبتلا هستند به عوارض در آنها مشاهده نخواهد شد . نمی‌شود گفت که چه افرادی به عوارض ناشی از واریس مبتلا می‌شوند . اندازه رگ های واریسی به عوارض ناشی از آن نامربوط بوده ولی مدت زمان ابتلا به این بیماری می تواند در ایجاد این عوارض نقش بسزایی داشته باشد.

عوارض احتمالی عبارت اند از :
ترومبو فلبیت سطحی :



درباره واریس پا باید گفت که رگهای تار عنكبوتی همان رگ های نازک و ریزی هستند که گاهی از زیر پوست خود نمای میکنند و ظاهر پوست را زشت نشان میدهند . واریس برای زنان بسیار آزاردهنده است.

همه چیز از یک درد گنگ و احساس خستگی در پا شروع می شود . امکان دارد خیلی از افراد آن را پشت گوش بی اندازند و منتظر بنشینند تا روزی درد برطرف شود ، غافل از این که یکی از سیاهرگهای پای شان روز به روز گرفنگی بیشتری پیدا میکند و... بعد از آن یک روز می بینند قسمتی از پای شان تغییر رنگ داده و متورم شده و به شدت دردناک است .

انواع دیگری از برجستگی‌های عروقی به جز واریس ممکن است در پاها دیده شود . تلائو کتازی ، عروقی با قطر(۴/۰ - ۸/۰ میلیمتر) میباشد که به شکل خطوط نازک به رنگ قرمز هستند . عروق شبکه‌ای ، قطور تر (۲- ۴ میلیمتر) و پر رنگ تر هستند . میزان شیوع این اختلال بین ۱۰%-۵۰ تخمین زده میشود . البته این میزان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.

خانمهایی که چندین بارداری و زایمان داشته اند شانس بیشتری دارند از واریس واریس پا . البته این میزان با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد .
درباره واریس پا آیا این بیماری زمینه ارثی یا فامیلی دارد

بله در بعضی از خانواده ها واریس به طور شایع تری دیده میشود که میتواند به علت تغییرات جدار سیاهرگ ها باشد . درباره واریس پا باید اشاره کرد که دلایل مختلفی در بروز واریس نقش دارند که به شایع ترین آنها اشاره میکنم .۱-سن:هر چه سن بالاتر می رود، جدار سیاهرگ سفت تر می شود واز سویی دریچه های لانه کبوتری ضعیف شده و خوب کار نمی کنند لذا واریس ایجاد می شود .۲- حاملگی :تغییرات هورمونی در دوران حاملگی ، افزایش حجم داخل عروقی و از طرف دیگر جریان اهسته تر خون بالاخص در ناحیه پاها باعث ایجاد و یا تشدید واریس در بارداری می شود .۳-جنس زن: زن ها بالاخص در دوران بارداری ونیز بعد از یائسگی در معرض واریس میباشد .۴-ایستادنهای طولانی مدت۵-چاقی

درباره واریس پا و انواع واریس

واریس پا انواع مختلفی از جمله : خفیف ، متوسط و پیشرفته دارد که در موارد شدید ، عروق خیلی برجسته و کیود میشود و برگشت خون قطع و یا نزدیک به قطع شدن است و باعث خون ریزی و ضایعات پوستی می شود . تسهیل برگشت خون از سیاهرگ به قلب توسط یک سری از دریچه های لانه کبوتری در سیاهرگها انجام می شود و هر زمان که این دریچه ها با مشکلی مواجه شوند واریس به وجود می آید.

هرگونه عاملی که کار سیاهرگ ها را با اختلال مواجه کند، علتی برای ظهور واریس محسوب می شود؛ به عنوان نمونه، چاقی و اضافه وزن به ویژه در اطراف شکم، فشار اضافی را بر ورید های ساق پاها تحمیل می کند . بارداری در زنان و همچنین ایجاد توده ها و تومورهایی که در ناحیه لگن و شکم به وجود می آید هم می تواند یکی از عوامل ابتلا به واریس محسوب شود. مشاغلی که فرد مجبور می شود به واسطه انجام فعالیتی به مدت طولانی به ایستد هم از جمله مهم ترین عوامل در بروز واریس است به گونه ای که افرادی که در چنین حرفه ها و مشاغلی مشغول به کار اند باید خیلی بیشتر از دیگران ، اصول ایمنی را رعایت و برای حفظ سلامت خود تلاش کنند .

آیا این بیماری باعث ایجاد بیماری‌های دیگر هم می‌شود

در واقع دراین قسمت به عوارض واریس اشاره می‌کنم .مهمترین عوارض واریس شامل :الف-زخم و خونریزی: درمحل واریس به خصوص در مناطق تحت فشار مانند قوزکها امکان دارد زخم ایجاد شود و در محل زخم گاه امکان دارد خونریزی ایجاد شود .ب- لخته : مهم ترین وجدیدترین عارضه واریس است که در صورت درمان فوری نکردهن میتواند منجر به آمبولی جاد ریه و حتی مرگ شود . لذا تمام افرادیکه واریس در صورت تورم یک طرفه و شدید پا جهت رد لخته وریدهای عمقی سریعاً باید به پزشک معالج مراجعه کنند .

ج-نارسایی وریدی :یکی مشکل از عوارض شایع واریس به حساب می آید که به علت عدم تخلیه کافی خون از اندام تحتانی میتواند در پاها دچار تورم و ورم مداوم بالاخص بعد از ایستادن یا در اثر نشستن های طولانی مدت ایجاد شود .

روش های درمان واریس پا

درمان‌های دارویی تقریباً در واریس جایی ندارند، در زیر به معرفی روشهای درمان واریس می پردازیم:

۱- درمان واریس توسط لیزر

لیزرهای (IPL یا AG.PDL) بر حسب قطر و عمق رگ متسع بکار می‌روند . دوباره چند جلسه درمان آن هم به فاصله ۲-۱ ماه مورد نیاز است. در این روش رگ غیر طبیعی در اصطلاح منفرج میشود و به طور طبیعی ، تا یک هفته بیمار در محل آن کیودی خواهد داشت . لیزر ، درمان انتخابی جهت عروق دور مچ پا ها و نیز بیمارانی است که در روش اسکلوترایپ دچار عارضه شده اند .

۲-درمان اسکلوترایپ واریس

در این روش پزشک معالج داروهایی را داخل رگ تزریق می‌کند که باعث بسته شدن و انسداد دهانه رگ میشود . تعداد جلسات ۲-۶ و فواصل آن ۸-۱۲ هفته می باشد . عوارض این درمان ، تغییر رنگ در محل رگ‌ها درمان شده ، ایجاد عروق شبکه‌ای جدید و در برخی موارد زخم پوستی است.

۳- درمان واریس با عمل جراحی

در کنار تمام این درمان‌ها پوشیدن جوراب واریس ضروری است . بهترینست بیمار دو جفت جوراب را بصورت هر روز یک جفت و یک روز در میان استفاده کند . شستشو با آب سرد بوده و حرارت مستقیم به جوراب‌ها داده نشود. در این صورت جوراب‌ها تا ۶ ماه قابل استفاده