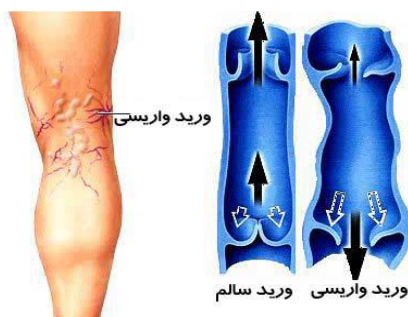


مرکز تخصصی طب کار پاسارگاد

واریس

واریس چیست و چرا ایجاد می شود؟ واریس بیماری است که در طی آن دیواره وریدها (سیاهرگ ها) دچار تورم و برآمدگی پیاز مانند می شوند. این مشکل بیشتر در ساق پاها و پایین تر دیده می شود. بعضی از سیاهرگ های واریسی به طور عمیقی درون ساق پا قرار داشته و قابل مشاهده نیستند. وریدهای متورم و باد کرده به دو شکل وریدهای واریسی و وریدهای تار عنکبوتی دیده می شوند. وریدهای واریسی بزرگ تر بوده و به رنگ آبی تیره یا ارغوانی هستند و اغلب در سطح پوست به صورت پر پیچ و خم دیده می شوند. وریدهای عنکبوتی کوچک ترند و شبیه تارهای عنکبوت به نظر می رسند و رنگ آنها آبی یا قرمز است. این وریدها به سطح پوست نزدیک بوده و درد و تورم ندارند. در وریدهای واریسی عمقی ممکن است لخته های خون هم تشکیل شود.



علائم واریس:

وریدهای تار عنکبوتی بدون علامتند و بیشتر به لحاظ زیبایی ناراحت کننده هستند، حال آن که وریدهای واریسی علاوه بر ظاهر طناب مانند مشکلات متعدد دیگری نیز به همراه دارند. در صورتی که مبتلا به ورید واریسی هستید پس از ایستادن یا نشستن طولانی در ساق پاهایتان احساس درد مبهم، سنگینی، سوزش، فشار و یا ضعف خواهید کرد. معمولاً بالا نگاه داشتن ساق های پا به بهبود این مشکل کمک می کند. ممکن است شب ها گرفتگی دردناک عضلات پشت پا را تجربه کنید. پاها و مچ پاهایتان ورم می کند و ممکن است پوست اطراف ناحیه واریس دچار خشکی و خارش شده و یا بر روی آن بثوراتی پیدا شود و یا رنگ آن به قهوه ای یا آبی تغییر کند. وریدهای واریسی بزرگ تر لزوماً علائم شدید تری ندارند. در واقع بسیاری از مردم مدت ها قبل از بروز تغییرات قابل رؤیت در وریدهایشان، سایر علائم را تجربه می کنند.

عوامل مستعد کننده ایجاد واریس:

اغلب افراد مبتلا، بیماری زمینه ای ندارند و بدون هیچ دلیل روشنی دچار واریس شده اند. با این حال شانس ابتلا به واریس در این موارد افزایش می یابد: وراثت، افزایش وزن، افزایش سن، بارداری و سرپایستادن طولانی (شواهد علمی کمی در مورد آن وجود دارد).

چگونه می توان از تشکیل واریس جلوگیری کرد؟

- ✓ به طور منظم ورزش کنید. تمرینات بدنی مکرر مانند پیاده روی، دوچرخه سواری و شنا به بهبود گردش خون کمک نموده و فرصتی برای حرکت دادن متناوب پاها فراهم می سازند.
- ✓ تناسب وزن و فعالیت بهترین راه برای قوی نگهداشتن عضلات پا و به حرکت درآمدن خون در بدن است. وزنتان را کنترل کنید و از چاقی بپرهیزید. از غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرینی استفاده کنید و آب زیاد بنوشید.
- ✓ اگر کارتان طوری است که باید در طول روز سرپا بایستید، هر از گاهی پاهای خود را به حالت کشش درآورده و نرمش دهید تا جریان خون زیاد شود و فشار وریدی کاهش یابد. در بین ساعات کاری، باید فواصل کوتاهی را به عنوان استراحت در نظر گرفته و پاها را از سطح قلب بالاتر نگه داشت و یا حین ایستادن وزن را به طور متناوب از روی یک پا به پای دیگر منتقل نمود.

✓ از مصرف دخانیات خودداری کنید. تحقیقات نشان داده است سیگار باعث افزایش فشارخون و بدتر شدن واریس می شود.

✓ وریدهای واریسی سطحی به طور طبیعی به درمان نیاز ندارد، اما نباید از آنها غافل شد ممکن است پزشک برای تسکین درد و فراهم کردن راحتی برای بیمار جوراب های الاستیک مخصوص واریس را توصیه کند. این جوراب ها به عضلات پای شما کمک می کنند که با تمرکز فشار در نزدیکی وریدها خون را به سمت بالا پمپ کنند. باید صبحها بعد از بیدار شدن و قبل از اینکه از بستر حرکتی کنید این جوراب ها را بپوشید. در بستر که هستید پاها را بلند کنید و جوراب ها را بپوشید. جوراب ها نباید در قسمت مچ پا یا کشاله ران فشار وارد کنند و تنگ باشند. در طول روز چندین بار به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه پای خود را بالاتر از سطح بدن نگه دارید. اگر احساس کردید پوست اطراف وریدهای واریسی زخمی شده یا تغییر شکل داده اند یا اگر بدون نشانه های خارجی احساس درد مداوم دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید چرا که ممکن است وریدهای عمقی شما مبتلا شده باشند.



واریس و تغذیه

✓ یکی از علل به وجود آورنده واریس، فشارهای درون لوله گوارشی مثلاً به دلیل ابتلا به یبوست است. برطرف کردن یبوست گام نخست در بهبود این بیماری است. یبوست فشار وارده بر سیاهرگ های ساق پا را افزایش می دهد و منجر به تشکیل واریس می شود. رژیم غذایی غنی از فیبر سبب کاهش یبوست و پیشگیری از بروز واریس می شود. برای حجیم کردن مدفوع و پیش گیری از یبوست، مصرف غلات سبوس دار، نان سبوس دار، ماکارونی و برنج توصیه می شود.

✓ این نکته حائز اهمیت است که افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی باید همراه با افزایش دریافت آب، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز باشد.

✓ مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه ای و انواع سبزیجات برگ سبز دار دارای ویتامین C هستند. فقدان ویتامین C منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می شود.

✓ مغزها دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسید های چرب ضروری هستند که مصرف مقدری از این غذاها به طور روزانه برای کمک به استحکام دیواره وریدها ضروری است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

کره، مارگارین، روغن ها، کیک، شیرینی، شکلات، پای و بیسکویت سرشار از چربی بوده و تامین کننده مقدار زیادی انرژی هستند که احتمال افزایش وزن و واریس وریدی را افزایش می دهند

اگر مبتلا به واریس هستید، موارد زیر را نیز به خاطر داشته باشید و در صورت بروز آنها حتماً به پزشک مراجعه کنید

✓ اگر تورم بیش از حد به وجود آمد یا وقتی پوست روی وریدهای واریسی پوسته پوسته شد احتمال ابتلا به درماتیت (التهاب پوست) ناشی از توقف خون در رگ وجود دارد. ممکن است در این صورت برای اجتناب از گرفتاری بیشتر و پیشگیری از مشکلات جدی در گردش خون، جراح ناچار به برداشتن وریدهای مبتلا شود.

✓ اگر وریدهای واریسی قرمز رنگ هستند باید به پزشک مراجعه شود زیرا احتمال دارد به التهاب رگ مبتلا باشید.

✓ اگر بر اثر حادثه ای وریدهای واریسی پاره یا بریده شوند برای کنترل خونریزی و پیشگیری از عوارض باید به پزشک مراجعه شود.