



شرح بیماری:

هر ورید یا سیاهرگ دارای دریچه‌هایی کنترل کننده جریان خون است، این دریچه‌ها از بازگشت خون در مسیر عکس (به سمت پایین) جلوگیری می‌کنند. واریس هنگامی رخ می‌دهد که این دریچه‌ها ضعیف شده و دیگر قادر به بسته شدن طبیعی نباشند، حوضچه‌هایی از خون در سیاهرگ‌ها ایجاد می‌شوند. احتمال واریسی شدن در همه سیاهرگ‌ها وجود دارد اما بیشترین مکان ابتلا اندام‌های پایینی و پاها هستند.

علائم:

با توجه به شدت و درگیری وریدها و سیاهرگ‌ها در اندام‌های تحتانی علایم زیر ممکن است بروز نماید:

- بیشتر سیاهرگ‌های واریسی بدون علامت هستند.
- درد و تورم خفیف در قوزک پا
- بد منظره شدن ناحیه مبتلا به واریس
- احساس درد، پری و سنگینی منتشر و غیر اختصاصی در ساق پاها به ویژه پس از ایستادن به مدت طولانی
- عروق واریسی سطحی، به شکل متسع و پیچ‌دار و به رنگ آبی تیره هستند.

علل شایع:

عواملی که در ایجاد واریس دخالت دارند را می‌توان به صورت زیر بیان نمود:

- سابقه خانوادگی
- ایستادن به مدت طولانی
- سن

پیوست

بارداری

جنسیت: زنان بیش از مردان مستعد واریس هستند و بارداری عامل اصلی آن است.

اضافه وزن به ویژه در اطراف شکم و زنان چاق، نسبت به زنان لاغر بیشتر در معرض ابتلا به واریس هستند.

عوارض احتمالی:

در صورتی که به بیماری واریسی پا مبتلا شدید ممکن است عوارض زیر در شما بروز نماید:

- احتمال ایجاد سگته مغزی یا قلبی
- خونریزی از محل واریس‌ها

پیشگیری:

راهی برای جلوگیری از تشکیل سیاهرگ‌های واریسی وجود ندارد، ولی با انجام برخی کارها می‌توان احتمال ابتلا به این مشکل را کاهش داد:

- در قسمتی از پا که واریس معمولاً رخ می‌دهد از یخ استفاده کنید و یا آن را گرم کنید تا عضلات و درد پاها آرام شوند.
- از ایستادن طولانی مدت اجتناب کنید. اگر شغل شما ایجاب می‌کند برای مدت طولانی سر پا بایستید وزن خود را به طور مرتب هر چند دقیقه یک بار از یک پا بروی پای دیگر بباندازید و حداقل هر نیم ساعت یک بار کمی قدم بزنید.
- اگر می‌توانید در حالت نشسته هم کار خود را انجام دهید، سعی کنید مدتی هم بنشینید.
- صندلی‌های بلندی وجود دارند که در برخی موارد می‌توانید به جای ایستاده کار کردن، از آنها برای انجام کار خود استفاده کنید.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

واریس پا

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey، WebMD، Mayo clinic

فعالیت:	درمان:	• روی صندلی، صاف و راست بنشینید و پاهایتان را روی هم نیندازید.
• در زمان ابتلا به واریس پا فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم کنید:	• روش های درمانی شامل پوشیدن جوراب های محکم مخصوص واریس و نشستن در حالتی است که پاها در سطحی بالاتر از قلب قرار داشته باشند و در صورت بروز مشکلات جراحی ضروری است. انواع روش های جراحی واریس عبارتند از:	• هرگز لباس های تنگ که نواحی کشاله ران، مچ دست و پاها را فشار می دهد نپوشید.
• به طور منظم ورزش کنید. پیاده روی و آهسته دویدن، دوچرخه سواری یا شنا، جریان خون را در پاها بهبود می دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ های واریسی جلوگیری می کند	• برداشت سرپایی سیاهرگ ها: در این روش سیاهرگ های واریسی کوچک با ایجاد چند سوراخ ریز در پوست برداشته می شوند. معمولاً بیحسی موضعی کافی بوده و اثر باقیمانده از جراحی ناچیز است.	• لباس های کمی گشاد و نرم بپوشید. هم چنین کفش راحت، با پاشنه متوسط و اندازه پای خود بپوشید و از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و تنگ و نامناسب خودداری کنید.
رژیم غذایی و تغذیه:	• جراحی آندوسکوپ سیاهرگ: یک لوله انعطاف پذیر آندوسکوپ که دوربین ظریفی دارد وارد اندام پایینی بدن می شود تا به جراح در مشاهده و بستن سیاهرگ ها کمک کند. این روش تنها به برش های کوچک نیاز دارد. در صورت ابتلا به سیاهرگ های واریسی شدید و همراه با زخم های واریسی، احتمالاً از این شیوه سود خواهید برد.	• در حال استراحت پاهای خود را بالا قرار دهید. برای جریان خون بهتر از روغن بادام استفاده کنید
• در افرادی که مبتلا به واریس می باشند با یک رژیم غذایی مناسب می توانند در جهت بهبودی سریعتر و همچنین بازتوانی خود کمک نمایند این موارد عبارتند از:	• جراحی لیزری: سیاهرگ های واریسی کوچکتر و سیاهرگ های عنکبوتی با استفاده از لیزر بسته می شوند.	• در رانندگی های طولانی مدت هر ۴۵ دقیقه بایستید و کمی راه بروید.
• برای حجیم کردن مدفوع و پیش گیری از یبوست که عامل اصلی ایجاد واریس است از غلات، نان سبوس دار و ... استفاده کنید.	• اسکلروتراپی: با تزریق ماده ای به داخل سیاهرگ های واریسی کوچک یا متوسط، سیاهرگ ها را زخمی می کنند، تشکیل بافت در محل زخم، سیاهرگ های گشاد را می بندد و خون آن ها به سیاهرگ های سالم جریان می یابد.	• وزن اضافی بدن در افراد چاق، فشار زیادی روی پاها و سیستم گردش خون بدن وارد می کند. لذا کاهش وزن اضافی بدن، خطر ابتلا به سیاهرگ های واریسی را در خیلی موارد کم می کند
• همراه با افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی، حداقل به میزان 6 لیوان در روز آب مصرف نمایید.	در چه مواردی درمان جراحی لازم و ضروری است؟	• کشیدن سیگار خطرات زیادی برای سلامتی بدن دارد، ولی به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار، در ایجاد سیاهرگ های واریسی موثر است.
• سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد.	• در صورتی که با موارد زیر برخورد نمودید ممکن است که جراحی جهت شما ضرورت پیدا کند:	• اگر مدت زمان طولانی ایستاده اید، مدتی در طی روز و یا بعد از اتمام کار خود، پاهای خود را بالا نگه دارید
• مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تامین کننده ویتامین ث هستند.	• درد دایم و ناتوان کننده	• از مصرف طولانی مدت قرص های ضد بارداری با استروژن به دلیل تغییر عملکرد دریچه های سیستم گردش خون خودداری کنید
• فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می شود.	• لخته شدن خون در عروق یا ترومبوفلیبیت	• اگر می خواهید برای مدت زمان طولانی از قرص های ضد بارداری استفاده کنید با پزشک متخصص مشورت کنید تا داروی دیگری برای شما بنویسد، و یا سایر روش های جلوگیری از بارداری را برای شما بیان کند تا از آنها استفاده کنید.
• مغز دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسید های چرب ضروری موجب استحکام دیواره وریدها می شود.	• ضایعات و زخم های پوستی همراه با خونریزی	

- از مصرف کره، روغن‌ها، کیک، شیرینی، شکلات و بیسکویت خودداری کنید.
- همراه با غذاهایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می‌شود از غذاهای ملین مانند آلو، انجیر و زرشک استفاده شود.
- یک برنامه غذایی سالم و مناسب داشته باشید و از مصرف غذاهای پرکالری و با ارزش غذایی کم خودداری کنید.
- ◆ **در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟**
- بیمارانی که مبتلا به وریدهای واریسی هستند همچون دیگر بیماری‌ها در زمان بروز علائم نیاز به مراجعه به پزشک دارند که زمان مراجعه به پزشک شامل:
- در صورت مشاهده رگ‌های واریسی در پاها جهت شروع درمان
- اگرچه سیاهرگ‌های واریسی به طور کلی مشکل خطرناکی نیستند، ولی می‌توانند نشان دهنده یک بیماری جدی و خطرناک باشند. لذا اگر وضعیت سیاهرگ‌های واریسی در شما روز به روز بدتر می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا وضعیت سلامتی شما را بررسی کند و در شرایط زیر نیاز است که فوراً نزد پزشک خود بروید:
- اگر رگ‌های واریسی شما خونریزی کرد.
- اگر دچار درد یا ورم ناگهانی در پاها شدید.
- اگر متوجه یک برآمدگی در سیاهرگ واریسی و یا نزدیک آن‌ها شدید.