



اتساع وریدهای سطحی (واریس)



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۲۶

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۴/۲۶

کد پمفلت: PA-۶۰-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۰

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش جراحی عروق - واحد آموزش سلامت

درمان های متفرقه ای که برای واریس پیشنهاد می شود از جمله انواع پمادها، زالودرمانی، حجامت، داروهای خوراکی، هیچ کدام اثر اثبات شده ای برای رفع واریس و علائم آن ندارد و توصیه نمی شود.



منابع:

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/index.html>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

علائم هشدار که باید به آن توجه کنید:

عوارض احتمالی عمل های مختلف واریس به طور کلی ممکن است تورم پا، عفونت زخم، باقی ماندن طیفی از رگ های واریسی، باقی ماندن رد واریس درمان شده و دردناک شدن مسیر واریس حذف شده باشد.

در شرایط زیر فوراً نزد پزشک بروید:

- * اگر رگ های واریسی شما خونریزی کرد.
- * اگر دچار درد یا ورم ناگهانی در پاها شدید.
- * اگر واریس قرمز و دردناک تر شده باشد.



با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با اتساع وریدهای سطحی (واریس) تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

واریس چیست؟

واریس به اتساع وریدهای سطحی (سیاهرگ‌ها) گفته می‌شود که در بسیاری از افراد به اشکالی ناخوشایند پدیدار می‌شود که برای افراد بسیار آزار دهنده است. در برخی افراد تنها موقع راه رفتن یا ایستادن، درد سنگینی در ناحیه عضلات ساق پای آن‌ها ایجاد می‌گردد که در نهایت ممکن است موجب ایجاد زخم های وریدی گردد.

واریس ممکن است بصورت رگ های ریز عنکبوتی بصورت رشته ای، شبکه ای و یا وریدهای پر پیچ و خم (طنابی) باشد.



روش های پیشگیری از واریس چگونه است؟

با توجه به زمینه‌های ارثی معمولاً راهی برای جلوگیری از تشکیل سیاهرگ های واریسی وجود ندارد، ولی با انجام برخی کارها می‌توان احتمال ابتلا به این مشکل را کاهش داد:

♦ به طور منظم ورزش کنید. ولی ورزش سنگین واریس را تشدید می‌کند.

♦ پیاده روی و آهسته دویدن، تخلیه خون را در پاها بهبود می‌دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ های واریسی جلوگیری می‌کند.

♦ از ایستادن طولانی مدت در یک نقطه بدون حرکت خودداری کنید.

♦ ایستادن در یک جا برای مدت زمان طولانی، فشار وارده به سیاهرگ های پاها را افزایش می‌دهد. این فشار وارده نیز دیواره رگ های خونی را ضعیف می‌کند.

♦ وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید.

در صورت وجود زمینه برای ابتلا به واریس با نسخه پزشک از جوراب واریس مناسب استفاده کنید.



در صورتی که برای مدت طولانی به صورت ایستاده یا نشسته بی حرکت هستید، در فواصل کم قدم بزنید یا روی پنجه یا پاشنه به طور متناوب تغییر وضعیت دهید.

واریس چگونه درمان می‌شود؟

اگر ظاهر واریس از نظر زیبایی برای شما مشکل نداشته باشد بر حسب نوع واریسی که دارید پزشک ممکن است فقط برای شما جوراب واریس تجویز نماید و همان برای شما کافی باشد.

* اسکروترابی، جراحی با لیزر و برداشتن سیاهرگ‌های واریسی از پا (درمان جراحی) بر حسب نوع واریسی که به آن مبتلا هستید، انتخاب می‌شود.

انتخاب نوع درمان بستگی به ترجیح بیمار، علائم بیماری، نتایج سونوگرافی، هزینه، احتمال بروز عوارض جانبی، تجهیزات در دسترس و تجربه پزشک دارد. مثلاً در مواردی که به شکل وریدهای عمقی باشد به هیچ وجه عمل جراحی یا تخریب وریدهای سطحی توصیه نمی‌شود و گاهی صدمات جبران ناپذیری را وارد می‌کند.

