

واريس چيست و چرا ايجاد مي شود؟

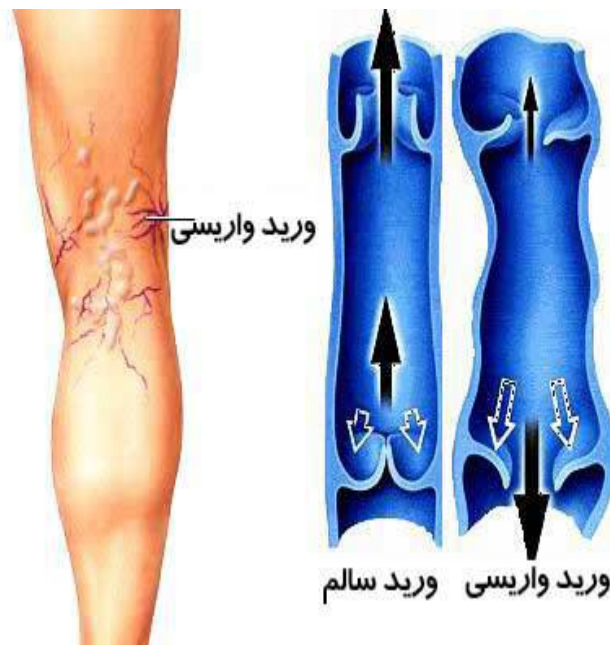
واريس بيماري است که در طی آن ديوار ه وریدها (سیاهرگ ها) دچار تورم و برآمدگی پياز مانند مي شوند.

این مشکل بیشتر در ساق پاها و پایین تر دیده مي شود. بعضي از سیاهرگ هاي واریسي به طور عميقي درون ساق پا قرار داشته و قابل مشاهده نیستند. وریدهاي متورم و باد کرده به دو شکل دیده مي شوند: وریدهاي واریسي و وریدهاي تار عنكبوتي.

وریدهاي واریسي بزرگ تر بوده و به رنگ آبی تیره یا ارغواني هستند و اغلب در سطح پوست به صورت پر پیچ و خم دیده مي شوند.

وریدهاي عنكبوتي کوچک ترند و شبیه تارهاي عنكبوت به نظر مي رسند و رنگ آنها آبی یا قرمز است. این وریدها به سطح پوست نزدیک بوده و درد و تورم ندارند.

در وریدهاي واریسي عمقي ممکن است لخته هاي خون هم تشکیل میشود.



علائم واریس:

وریدهاي تار عنكبوتي بیشتر به لحاظ زیبایی ناراحت کننده هستند، حال آن که وریدهاي واریسي علاوه بر ظاهر طناب مانند مشکلات متعدد دیگری نیز به همراه دارند

در صورتی که مبتلا به ورید واریسي 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 هاي پا به بهبود این مشکل کمک مي کند.

ممکن است شب ها گرفتگی دردناک عضلات پشت پا را تجربه کنید. پاها و مچ پاهایتان ورم مي 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 اي یا آبی تغییر کند.

وریدهاي واریسي بزرگ تر لزوماً علائم شدید تري ندارند. در واقع بسیاری از مردم مدت ها قبل از بروز تغییرات قابل رؤیت در وریدهایشان، سایر علائم را تجربه مي کنند.

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.

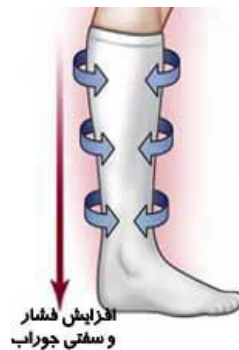
چگونه می توان از تشکیل واریس جلوگیری کرد؟

به طور منظم ورزش کنید. 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 شیرین 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. از مصرف دخانیات خودداری کنید. تحقیقات نشان داده است سیگار باعث افزایش فشار خون و بدتر شدن واریس می شود. اگر باردار هستید به جای آن که به پشت بخوابید روی پهلوئی چپ بخوابید تا فشار وارده از رحم روی وریدهای لگن به حداقل برسد. این وضعیت باعث می شود جریان خون به جنین هم راحت تر برسد.

راهکارهایی برای پیشگیری از واریس

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 15-10 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 میشود. 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 6 لیوان در روز باشد. سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به وسیله تأمین فیبر نامحلول به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد. مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه ای و انواع سبزیجات دارای برگ دار C هستند. فقدان ویتامین C سبب تأمین کننده ویتامین رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می شود.