



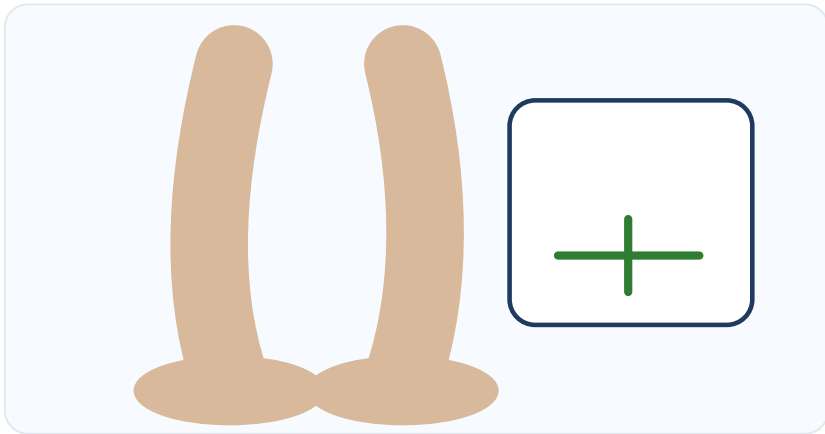
راهنمای آموزشی بیماران

واریس پا و ورم ناشی از نارسایی وریدی

شناخت علائم، مراقبت روزانه و راههای درمان

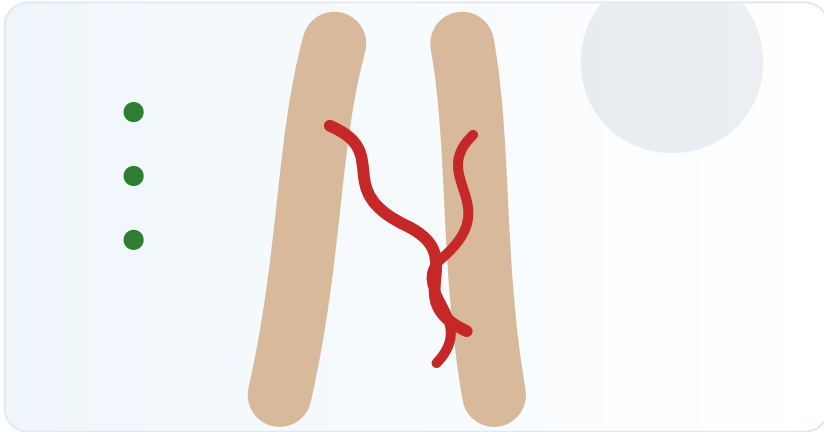
دکتر اسفندیار نوروزی
متخصص قلب و عروق

واریس فقط یک مشکل زیبایی نیست



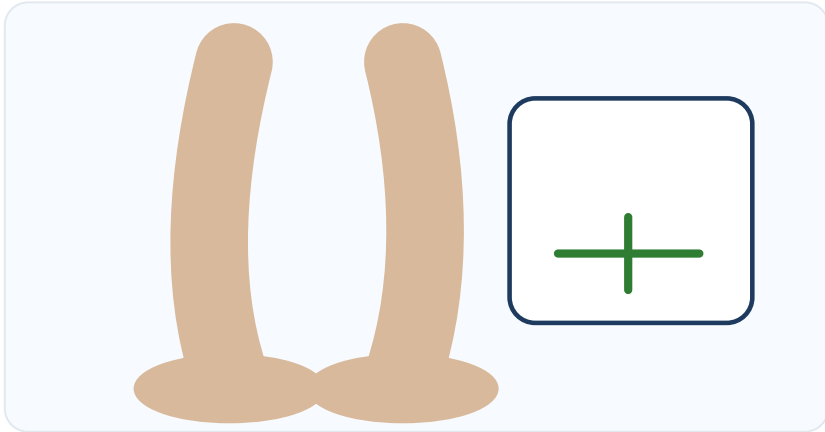
وقتی دریچه‌های وریدهای پا خوب کار نکنند، خون به جای برگشت راحت به سمت قلب، در پاها می‌ماند. نتیجه می‌تواند سنگینی پا، ورم عصرگاهی، درد مبهم، خارش پوست، تغییر رنگ مچ پا و گاهی زخم باشد. هدف درمان این است که فشار داخل ورید کم شود و پا سبک‌تر، سالم‌تر و فعال‌تر بماند.

چرا واریس و ورم وریدی ایجاد می‌شود؟



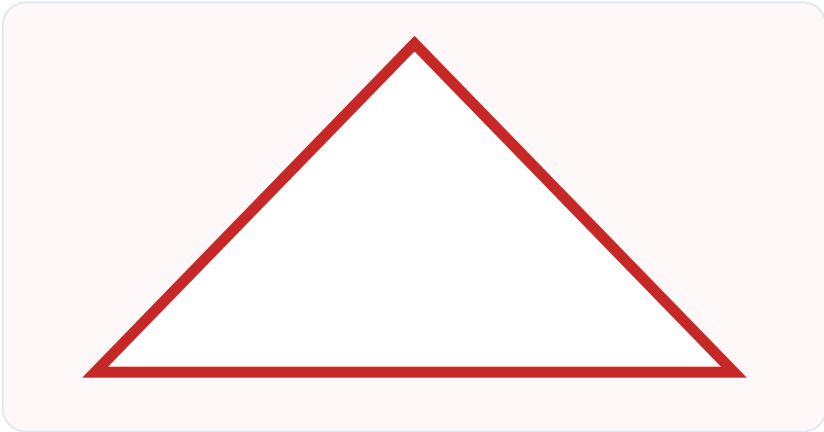
ایستادن یا نشستن طولانی، اضافه وزن، بارداری، سابقه خانوادگی، افزایش سن، کم‌ تحرکی و سابقه لخته وریدی می‌توانند زمینه‌ساز نارسایی وریدی باشند. در این حالت، مشکل اصلی معمولاً قلب نیست؛ بلکه برگشت خون از پاها کند و ناکامل می‌شود. ورم وریدی اغلب عصرها بیشتر است و با بالا گذاشتن پا بهتر می‌شود.

بدن معمولاً آرام‌آرام خبر می‌دهد



رگ‌های برجسته و پیچ‌خورده، احساس فشار یا سنگینی ساق، گرفتگی شبانه، خارش اطراف مچ، ورم قوزک پا در پایان روز و تیره‌تر شدن پوست پایین ساق از علائم مهم هستند. هرچه این علائم زودتر جدی گرفته شوند، درمان ساده‌تر و نتیجه بهتر خواهد بود.

چیزهایی که مشکل را بدتر می‌کند



پوشیدن جوراب خیلی تنگ و غیرپزشکی، ایستادن بی‌حرکت طولانی، انداختن پا روی پا برای مدت زیاد، مصرف خودسرانه داروی ادرارآور، ماساژ شدید روی رگ دردناک و عقب انداختن مراجعه هنگام تغییر رنگ پوست از خطاهای رایج است. پمادها معمولاً ریشه مشکل واریس را درمان نمی‌کنند.

در صورت درد و تورم ناگهانی یک پا یا تنگی نفس ناگهانی، ارزیابی فوری لازم است.

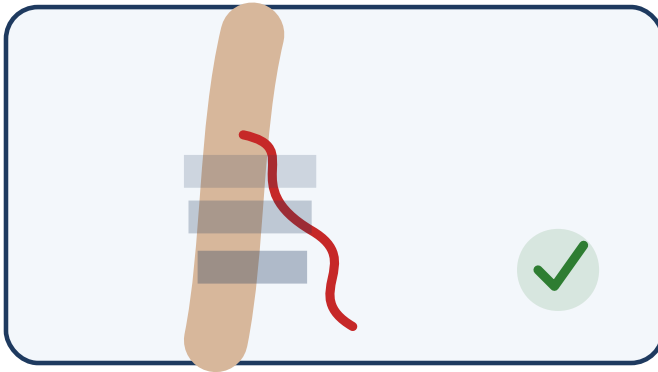
پمپ ساق پا را فعال نگه دارید



بهترین کمک روزانه، حرکت دادن عضلات ساق است. پیاده‌روی منظم، بالا و پایین کردن پنبه پا، پرهیز از نشستن طولانی و بالا گذاشتن پا هنگام استراحت، برگشت خون را بهتر می‌کند. حتی چند دقیقه حرکت در هر ساعت، برای کسی که کار نشسته یا ایستاده دارد، بسیار ارزشمند است.

یک تغییر کوچک و مداوم، معمولاً از یک درمان شدید و مقطعی مؤثرتر است.

جوراب درست، زمان درست



جوراب واریس باید صبح، قبل از زیاد شدن ورم پوشیده شود. اندازه و فشار جوراب بهتر است با نظر پزشک انتخاب شود. جوراب نباید باعث درد، بی‌حسی، کبودی انگشتان یا زخم شود. اگر بیماری شریانی یا، زخم فعال یا دیابت همراه با بی‌حسی یا وجود دارد، انتخاب جوراب باید با احتیاط بیشتری انجام شود.

یک تغییر کوچک و مداوم، معمولاً از یک درمان شدید و مقطعی مؤثرتر است.

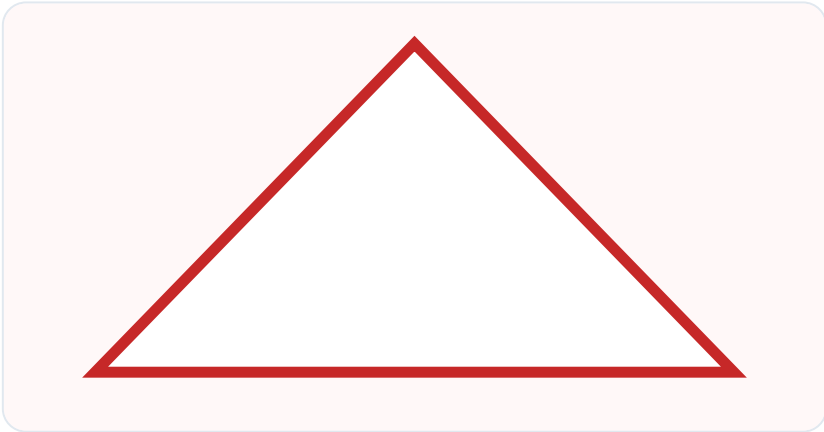
از مراقبت ساده تا درمان رگ مشکل‌دار



درمان بسته به شدت علائم و نتیجه سونوگرافی داپلر انتخاب می‌شود. در موارد خفیف، اصلاح سبک زندگی و جوراب کافی است. در موارد شدیدتر یا عودکننده، روش‌هایی مانند لیزر داخل وریدی، رادیوفرکوئنسی، اسکلروتراپی یا جراحی محدود ممکن است مطرح شود. هدف، بستن یا حذف مسیر وریدی معیوب است؛ نه از بین بردن همه رگ‌های پا.

چه زمانی فوری مراجعه کنیم؟

این علائم را ساده بگیرید



درد و ورم ناگهانی یک پا، قرمزی و گرمی ساق، تنگی نفس ناگهانی، درد قفسه سینه، زخم باز اطراف مچ، خونریزی از رگ واریسی، یا تغییر رنگ شدید پوست نیاز به ارزیابی سریع دارد. در این شرایط نباید فقط به بالا گذاشتن پا یا مصرف مسکن اکتفا کرد.

در صورت درد و تورم ناگهانی یک پا یا تنگی نفس ناگهانی، ارزیابی فوری لازم است.

برنامه ساده‌ای که قابل انجام باشد



هر روز چند بار پنجه یا را بالا و پایین ببرید. در کارهای طولانی، هر 45 تا 60 دقیقه چند دقیقه راه بروید. هنگام استراحت یا را کمی بالاتر از سطح بدن بگذارید. وزن، قند خون و فشار خون را کنترل کنید. جوراب واریس را درست بپوشید و اگر ورم، درد یا تغییر رنگ رو به افزایش بود، ویزیت را به تعویق نیندازید.

یک تغییر کوچک و مداوم، معمولاً از یک درمان شدید و مقطعی مؤثرتر است.



اسفندیار نوروزی

ب و عروق

تلفن: 09120365992

آدرس: تهران، کارگر شمالی، خیابان دوم، پلاک 40، واحد 15

این بوکلت برای آموزش عمومی است و جایگزین ویزیت پزشکی، سونوگرافی داپلر یا تصمیم درمانی اختصاصی نیست.