



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی کردستان

دانشکده پیرا پزشکی / گروه بیهوشی

مهرداد رستمی کیا



تابستان ۱۴۰۱

واریس چیست؟

بیماری واریس سیاهرگ ها به پیچ خوردگی یا ورم (بزرگ شدن) رگ ها گفته میشود. واریس به انگلیسی با اصطلاح Varicose veins شناخته میشود.

هر رگ سطحی ممکن است دچار واریس شود، اما رگ های پا بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند. زیرا که ایستادن و راه رفتن فشار زیادی را به رگ های پایین بدن وارد می کند. این رگ ها ممکن است به حدی متورم و گشاد شوند که به راحتی از روی سطح پوست قابل لمس باشند.

بیماری واریس بیشتر بر روی ران و میچ پا و یا پشت زانو مشاهده میشود. اما می تواند بر روی دست، صورت، مری، واژن، رحم، مقعد (بواسیر) و ... نیز به وجود آید. بیماری واریس یا همان رگ های واریسی شایع ترین بیماری عروقی است که حداقل ۱ نفر از هر ۴ نفر به آن مبتلا میشوند.

علت واریس چیست؟

درون سیاهرگ ها دریچه هایی وجود دارد که با نام لانه کبوتر شناخته میشوند. کار این دریچه ها، کمک با بازگشت خون از اندام تحتانی بدن به سمت قلب است. این دریچه ها باز می شوند تا خون به سمت قلب پمپ شود و سپس بسته خواهد شد تا جریان خون به سمت عقب متوقف شود.

اما مشکل اصلی وقتی ایجاد میشود که این دریچه ها در اثر آسیب های مختلف ضعیف شده و یا دچار افتادگی میشوند. در این صورت خون و مایعات در قسمت های تحتانی بدن تجمع کرده و به دیواره سیاهرگ فشار وارد می کنند. با ادامه یافتن این شرایط خون تجمع کرده به دیواره سیاهرگ آسیب زده و باعث کشیدگی یا پیچ خوردگی رگ ها می شود. که در نتیجه این امر عروق واریسی ایجاد شده است.

نشانه ها یا علائم واریس چیست؟

- برخی از این نشانه ها عبارتند از:
- مشاهده رگ هایی که بنفش یا آبی رنگ است. (هر چقدر قطر رگ بیشتر باشد، رنگ آن آبی تر و هر چقدر به سطح پوست نزدیک تر باشد، رنگ آن کبود تر است).
- برآمده شدن رگ ها
- احساس درد یا سنگینی در پاها
- ورم پاها
- سوزش، ضربان، گرفتگی عضلات و تورم در پایین پاها
- درد پاها پس از نشستن یا ایستادن به مدت طولانی
- خارش در اطراف یک یا چند رگ
- تغییر رنگ پوست در اطراف سیاهرگ ها



واریس تاز عکبوتی واریس رتیکولار تنه رگ های واریسی نارسایی وریدی مزمن واریس شدید

مراحل مختلف پیشرفت واریس

تشخیص

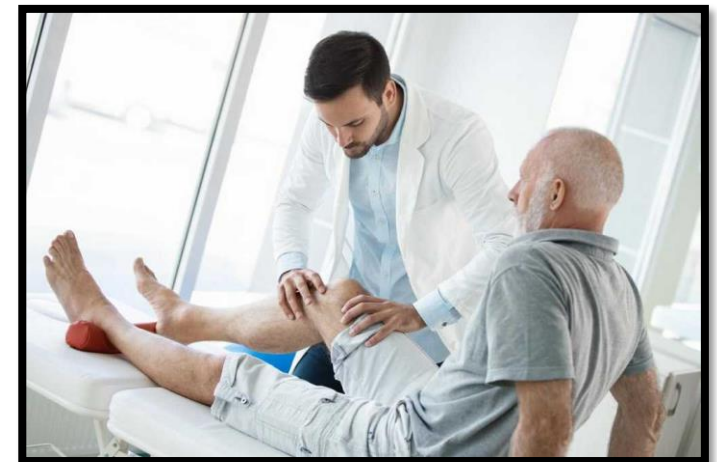
برای تشخیص واریس، لازم است حتماً از یک پزشک متخصص کمک بگیرید. زیرا ممکن است بیمار هیچ یک از علائم ظاهری این عارضه را نداشته باشد.

پزشک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد. تا در حالت ایستاده تورم پاها را بررسی کند. ممکن است به انجام آزمایش سونوگرافی (اسکن اولتراسوند) نیاز باشد. این آزمایش به منظور بررسی دریچه وریدها و احتمال وجود لخته خون انجام میشود.

چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

همچنین اگر هر یک از شرایط زیر را تجربه می‌کنید، لازم است سریعاً از یک پزشک کمک بگیرید.

- اگر پوست شما در اطراف واریس پوسته پوسته شده است.
- اگر رگ‌ها حساس، قرمز و یا گرم هستند.
- علائم شما هر روز بیشتر از قبل تشدید میشود



راه‌های پیشگیری از واریس:

هیچ راهی برای جلوگیری از واریس وجود ندارد. اما کمک به گردش خون بیشتر در عضلات ممکن است خطر ابتلا به رگهای واریسی را کاهش دهد. این اقدامات عبارتند از:

- ورزش کردن می‌تواند روشی موثر در جلوگیری از این بیماری باشد.
- وزن خود را با رعایت رژیم غذایی و ورزش در حالت تعادل نگه دارید.
- رژیم غذایی با فیبر بالا و نمک کم می‌تواند در این مورد موثر باشد.
- از پوشیدن کفش پاشنه بلند به خصوص برای مدت طولانی پرهیز کنید.
- از نشستن یا ایستادن به مدت طولانی جداً پرهیزید.
- از پوشیدن لباسهای تنگ اجتناب کنید.
- سیگار نکشید! سیگار می‌تواند باعث بالا رفتن فشار خون شده و سلامت رگ‌ها را تحت تاثیر قرار دهد.
- از مصرف داروهای ضد بارداری با استروژن بالا خودداری کنید.

درمان واریس:

- ورزش‌های مخصوص واریس
- جوراب‌های فشاری
- اسکروتراپی (Sclerotherapy)
- فرسایش حرارتی با لیزر (Thermal Ablation)
- «پرش ورید» (Vein Stripping)
- «میکروفلبکتومی» (Microphlebectomy)

مداخلات پرستاری:

- در صورتی که تغییری مشاهده کردید، حداقل هر ۴ ساعت یا زودتر علائم حیاتی بیمار را بررسی کنید.
- حیط پای چپ (که شدیداً تحت تاثیر قرار دارد) را در با یک نوار اندازه‌گیری در ناحیه ۱۰ سانتی متر پایین تر از برآمدگی درشت نی اندازه بگیرید. سپس محیط همان پا در ناحیه ۱۰-۱۵ سانتی متر بالا تر از کشکک زانو را اندازه‌گیری کنید.
- ضد انعقادهای تجویز شده را مصرف کنید.
- ضد درد مطابق آنچه تجویز شده است مصرف شود.
- پاها را بلند کرده و جوراب واریس استفاده کنید. ناحیه ای که تحت تاثیر قرار گرفته است را گرم کنید. به تحرک و انجام ورزش تشویق کنید.
- اطمینان حاصل کردن از آب رسانی کافی.



منبع: مراقبت‌های پرستاری در منزل
نویسندگان: مهدی محمودی و همکاران
انتشارات جامعه نگر، چاپ چهارم، ص ۷۰-۹۳