

رگ های واریسی، علائم، درمان و پیشگیری

رگ ها و وریدهای خونی پیچ خورده و گشاد بیشتر در پاها مشاهده می شوند و همان رگ های واریسی هستند. فشار مداوم روی سیاهرگ ها باعث می شود دیواره رگ های خونی تضعیف گردد. بروز درد، سنگینی و احساس ناراحتی در پاها، تورم پا و مچ پا، گرفتگی عضلانی در پاها، و تغییر در رنگ پوست در ناحیه ساق پا از نشانه های ابتلا به واریس است.

چرا واریس اتفاق می افتد؟

رگ های سالم به صورت لوله ی یک طرفه خون را به قلب ارسال می کنند. این لوله ها به خون اجازه می دهند در مسیر صحیح از وریدهای سطحی به رگ های عمیق تر و به قلب جریان داشته باشد. این عروق به وسیله عضلات قابل انقباض احاطه شده اند که به پمپ کردن خون به سوی قلب کمک می کنند. رگ ها برای جلوگیری از جریان برگشتی دارای مسیر یک طرفه هستند. یعنی از عروق سطحی به عروق عمقی، بین این عروق (دریچه های لانه کبوتری) ضعیف می شوند و اجازه می دهند خون از رگهای عمقی به رگ های سطحی بیاید. این حوضچه خون درون رگ، باعث ایجاد فشار می شود و دیواره رگ را ضعیف می کند. در نتیجه، رگ به صورت برجسته و پیچ خورده در می آید.

شانس چه کسانی برای ابتلا به واریس بیشتر است؟

بارداری، اضافه وزن و افزایش سن خطر ابتلا به واریس را افزایش می دهد.

واریس یک بیماری شایع است که از هر ۱۰ فرد بزرگسال ۳ نفر به آن مبتلا هستند. زنان با احتمال بیشتری به این عارضه مبتلا می شوند. هر ورید در بدن می تواند به واریس تبدیل شود اما اغلب این عارضه در ساق پا گسترش می یابد و دلیل آن ایستادن و راه رفتن و یا فشار اضافه به رگ های اندام های تحتانی بدن می باشد.

درمان واریس

برای اکثر مردم رگ های واریسی یک مشکل بهداشتی عمده نیست اما این عارضه ظاهری ناخوشایند در پا ایجاد می کند. رایج ترین درمان برای رگ های واریسی استفاده از جوراب واریس به مدت شش ماه است البته در کنار ورزش منظم و بالا نگه داشتن پاها در زمان استراحت. در موارد نادرتر جراحی برای خارج کردن رگ آسیب دیده نیاز است. اسکروتراپی نیز به برخی از مبتلایان پیشنهاد می شود. اسکروتراپی می تواند بیش از ۸۰ درصد از رگها را درمان کند. پزشک در این روش، دارو را به طور مستقیم به داخل رگهای غیرطبیعی تزریق می کند.

لیزر درمانی و تاباندن نور شدید با ایجاد گرما، عروق عنكبوتی و رگ های واریسی کوچک را از بین می برد. گرما باعث می شود بافت زخم بهبود یافته و در نهایت اشکال رگ برطرف شود.

جلوگیری از واریس

برخی از روش های کاهش علائم واریس عبارتند از :

اجتناب از ایستادن و یا نشستن برای طولانی مدت و تلاش برای حرکت هر ۳۰ دقیقه یک بار.

استراحت منظم در طول روز، و بالا قرار دادن پاها برای گردش خون بهتر.

ورزش منظم برای بهبود گردش خون و حفظ وزن طبیعی.

اگر واریس پای شما روز به روز بدتر می شود، از جوراب های مخصوص واریس استفاده کنید. این جوراب ها را می توانید از داروخانه و یا مراکز فروش لوازم پزشکی تهیه کنید. ساده ترین درمان برای عروق عنكبوتی و وریدهای واریسی استفاده از یک جفت جوراب ساق بلند است که گاهی اوقات به جوراب فشاری هم معروف است.

آنها گردش خون را بهبود داده و باعث تسکین درد و ناراحتی پا می شوند. قبل از خرید جوراب مخصوص واریس، درباره اندازه و میزان فشردگی جوراب که مناسب شرایط شما باشد، با پزشک خود یا دکتر داروخانه مشورت کنید. کشیدن سیگار خطرات زیادی برای سلامتی بدن دارد. به یاد داشته باشید که بالا رفتن فشار خون در اثر مصرف سیگار، در ایجاد سیاهرگ های واریسی موثر است.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس