



در حالت طبیعی دریچه‌هایی به نام لانه کیبوتری در طول سیاهرگ‌ها وجود دارند که خون را خلاف جهت جاذبه به سمت قلب حرکت می‌دهند. اگر به هر علتی، که شایع‌ترین آن افزایش فشار پشت دریچه‌ها است، خون پشت آن‌ها تجمع پیدا کند، دریچه‌ها به صورت مداوم متسع شده و خون به پشت آن پس می‌زند و دیگر به سمت بالا هدایت نشده و در یک مقطع می‌ماند. به تدریج این رگ‌ها با خاصیت کشسانی جدارشان بزرگ شده و برجسته و نمایان می‌شوند و از روی سطح پوست دیده می‌شوند. از جمله عواملی که باعث افزایش فشار پشت دریچه‌ها می‌شود چاقی،

واریس و راه‌های پیشگیری و درمان آن

دکتر فریبا هندسی
(متخصص قلب و عروق)

واریس در واقع اصطلاحی است که برای سیاهرگ‌هایی به کار می‌رود که ابعاد آن‌ها بزرگتر از حد معمول شده و خون در آن‌ها تجمع پیدا می‌کند و بیشتر در اندام تحتانی دیده می‌شود.



بارداری، تغییرات هورمونی، ایستادن و یا نشستن طولانی مدت می باشد.

چه عواملی فرد را مستعد ابتلا به واریس می کند؟

شایع ترین عامل، وراثت و ژنتیک است. در بعضی خانواده ها شیوع واریس بیشتر دیده می شود، چون کِشسانی رگ هایشان نسبت به سایرین متفاوت است.

دومین عامل شغل فرد می باشد؛ افرادی که طولانی مدت سر پا می ایستند ممکن است دچار واریس شوند.

در خانم ها، به خصوص بعد از بارداری، هم به دلیل تغییرات هورمونی که روی جدار رگ ها تأثیر دارد و هم به خاطر افزایش وزنی که در طول بارداری داشتند و فشاری که بر لگن آن ها وارد شده است، مستعد ابتلا به واریس هستند.

نوع تغذیه هم عامل تأثیر گذاری است. در افرادی که سطح بالای از چربی ها را مصرف می کنند و ویتامین C و D کمی دارند، کِشسانی رگ ها تغییر می کند و باعث ابتلا به واریس می شود.

آیا راه پیشگیری از واریس هم وجود دارد؟

همان طور که گفته شد، وراثت عامل مهمی در بروز این بیماری است و قاعدتاً در این مورد راه پیشگیری وجود ندارد. هم چنین در مورد ابتلا به واریس به علت تغییرات هورمونی هم نمی توانیم پیشگیری خاصی داشته باشیم؛ اما می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

مهم ترین کاری که باید صورت بگیرد، هدایت جریان خون به سطح بالا است. بعضی ورزش ها هستند که با حرکات انقباضی که به عضلات ساق پا داده می شود، باعث هدایت جریان خون به سمت بالا می شود. بنابراین اگر افراد در وضعیت ثابت ایستاده یا نشسته اند، به آن ها توصیه می کنیم هر یک ساعت یک بار ده

دقیقه یا یک ربع راه بروند یا حرکاتی با عضلات خود انجام بدهند که خون به سمت بالا حرکت کند.

جوراب های واریس هم تأثیر گذارند؛ آن ها با فشار بر جداره رگ ها خون را به سمت بالا هدایت می کنند. این جوراب ها انواع مختلفی دارند و برای پیشگیری و درمان استفاده شده و کاربردهای متفاوتی دارند. بهتر است در مواقعی که فرد به صورت مداوم می ایستد یا سفرهای طولانی مدت می رود، از جوراب های پیشگیری از واریس استفاده کنند؛ به خصوص افرادی که مستعد واریس هستند.

راه درمان واریس چیست؟

زمانی که فرد دچار واریس شده است باید درمان آغاز شود. هر چه سریع تر درمان شروع شود، احتمال این که به درمان پاسخ قطعی بدهد بیشتر است. در افرادی که واریس پیشرفته و طولانی شده است، درمان هم پیچیده تر و زمان بر می شود. گاهی مردم نگاه بدبینانه به درمان واریس دارند و به همین دلیل دیر به پزشک مراجعه می کنند.

در سال های اخیر پیشرفت های زیادی در زمینه درمان واریس صورت گرفته است. در حال حاضر به خصوص برای درمان واریس های پیشرفته، از لیزر اندوواسکولار (درون رگ ها) زیاد استفاده می شود. در این نوع از درمان در افرادی که درجه اصلی وریدی یعنی درجه صافنو فمورال در کشاله ران نارسا است و خون به داخل ورید اصلی پا پس زده می شود از طریق فیبرهای لیزری که به داخل رگ هدایت می شود این مسیر قطع می شود. این نوع درمان معمولاً موفقیت آمیز است.

در مواقعی که بیماری هنوز زیاد پیشرفت نکرده و درجه رگ نارسا نیست، از اسکروتراپی استفاده می کنیم؛ در این روش با مواد فوم شکلی که خاصیت سوزاننده یا اسکروزان دارند واریس را درمان می کنیم. با توجه به سایز واریس، از غلظت های

مختلف این مواد استفاده می شود و نتایج هم معمولاً خوب است.

درمان واریس سرپایی است یا نیاز به بستری در بیمارستان دارد؟

این سوال برای خیلی از بیماران به وجود می آید. روش درمان برای بیمار بسیار ساده است و نیازی به بستری شدن و بیهوشی نیست و مدت زمان عمل بین نیم تا یک ساعت است. بیمار بلافاصله بعد از عمل باید حتماً راه برود، چون هرچه بیمار کمتر حرکت کند، شانس ایجاد لخته در او بیشتر می شود.

بعد از عمل، بیمار بایستی بانداز کشی یا جوراب های مخصوص واریس را حداقل تا ۴۸ ساعت بعد از عمل مداوم استفاده کند و تا دو ماه بعد هم فقط شب ها می تواند جوراب را در بیاورد، اما روز ها باید تا ۳ هفته استفاده کند تا وضعیت فشردگی رگ ها حفظ شود. بعد از اسکروتراپی هم به همین صورت است. بیمار نباید تا ۴۸ ساعت مسافرت طولانی انجام بدهد.

علائم واریس احساس درد، سنگینی، تورم و تغییر رنگ در پاها است. یکی از عوارضی که خیلی خطرناک است، ایجاد لخته در رگ ها است که باعث ایجاد لخته یا ترومبوفلیت های سطحی و عمقی می شود؛ حتی ممکن است خطر آمبولی ریه برای فرد داشته باشد. بنابراین بسیار مهم است که فرد هر چه سریع تر تحت درمان قرار گیرد.

راه تشخیص واریس چیست؟

از طریق سونوگرافی داپلر می توانیم رگ ها را ببینیم و متوجه می شویم چه میزان برگشت خون وجود دارد.

عوارض مهم واریس چیست؟

مسئله بعدی که وجود دارد این است که چون خون در یک نقطه تجمع پیدا می کند و اکسیژن رسانی عضلات آن ناحیه به خوبی انجام نمی شود، ممکن است باعث ایجاد زخم در فرد شود. این زخم ها خیلی دیر بهبود پیدا می کنند و تا زمانی که واریس درمان نشود معمولاً این زخم ها پیش رونده هستند. اگر این زخم ها دچار خونریزی شوند، خونریزی های شدیدی رخ می دهد و گهگاه بند آوردن خونریزی بسیار مشکل است. حتی چند نمونه خون ریزی داریم که منجر به مرگ شده است نیز گزارش شده است.

عارضه ترومبوفلیت چیست؟

وقتی خون جایی ثابت می شود، پلاکت ها فعال می شوند؛ این باعث می شود فرد مستعد ایجاد لخته شود. اگر فرد ضربه بخورد، آسیب ببیند و یا برخی فاکتورها در بدنش کم باشد که مانع از انعقاد خون شود، مستعد ایجاد لخته خواهد شد. در این افراد از درمان هایی استفاده می شود که از آمبولی ریه جلوگیری شده و هرچه سریع تر لخته حل شود. خوشبختانه درمان های جدیدی وجود دارد که به کنترل مداوم وضعیت انعقادی نیاز ندارد و مریض یک بار در روز دارو را مصرف می کند و نتیجه می گیرد.

درمان های جدید ترومبوآمبولی چیست؟

درمان های جدید آمبولی ریه داروهایی هستند که فاکتور ۱۰ را مهار می کنند و فرد لازم نیست به طور مرتب آزمایش PT را انجام دهد. هم چنین این دارو ها خطر عوارض خونریزی دهنده شدید را کم می کنند؛ به ویژه برای افراد مسن که بررسی مرتب PT برایشان دشوار بود و یا دسترسی به پزشک نداشتند. نتایج بهتری نیز از این دارو گرفته شده و نیازی به بستری شدن در بیمارستان نیست.