

درباره واریس چه می دانید؟

رگهای واریسی، رگهایی پهن و وسیع و گاهی اوقات دردناک هستند که بطور غیر طبیعی از خون پر می شوند، این امر در نتیجه کارکرد نامناسب دریچه های موجود در دیواره رگها ایجاد می شود. در دیواره رگهای طبیعی و سالم دریچه هایی وجود دارد که به هنگام بازگشت خون به قلب، با بسته شدن خود حرکت رو به جلوی خون را حفظ می کنند اما در رگهای واریسی دریچه ها عملکرد مناسبی ندارند لذا خون بطور غیر طبیعی در رگها باقی می ماند و این بی حرکت ماندن خون رگها را پهن و وسیع می کند.

پدیده واریس شایعترین بیماری عروقی انسان است که حدود ۲۰-۱۰ درصد جمعیت را مبتلا می کند و بیشترین شیوع آن در زنان ۴۹-۴۰ ساله می باشد، همچنین افرادی که به واسطه شغلشان مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستند مانند فروشندگان، پرستاران و آرایشگران بیش از سایرین به این بیماری مبتلا می شوند. واریس می تواند در قسمت های مختلفی از بدن رخ دهد اما بیشتر رگهای پایین تنه و پاها را درگیر می کند.

عوامل موثر در تشکیل و پیشرفت رگهای واریسی:

▪ ارتش : ضعف ارثی دیواره رگها و دریچه های

معیوب مادرزادی به عنوان مهمترین علت زمینه ای بیماری شناخته شده است.

▪ **جنسیت مونث:** هورمونهای زنانه با تاثیر بر رگهای سطحی اندام های تحتانی می توانند منجر به واریسی شدن آنها شوند.

▪ **حاملگی:** افزایش هورمونهای دوران بارداری، واریس را به یکی از شکایات شایع این دوره به ویژه در سه ماهه اول تبدیل می کند، ضمن اینکه حاملگی با اعمال فشار بر قسمت بالایی رگهای تحتانی برگشت خون به سمت بالا را دچار اختلال کرده و فرد مستعد ابتلا به واریس می شود.

▪ **ایستادن مکرر و طولانی مدت:** هنگامیکه به مرور زمان و به دنبال ایستادن های مکرر و طولانی مدت خون در رگهای تحتانی بدن تجمع می یابد به دلیل فشار ناشی از وزن، رگها پهن و متسع شده و با گذشت زمان دریچه های مسئول یکطرفه نمودن جریان خون کارایی خود را از دست می دهند و بدین ترتیب واریس تشدید می گردد.

▪ **التهاب دیواره عروق همراه با تشکیل لخته**

علائم:

علائم بیماری می تواند کاملا متغیر باشد، در بیشتر مواقع رگهای واریسی علامتی نداشته و تنها از جنبه زیبایی به توجه پزشکی نیاز می یابند.

- ❖ احساس پری، سنگینی و گاهی اوقات درد در پاها.
 - ❖ برجستگی و نمایان شدن رگها
 - ❖ ورم خفیف قوزک پا
 - ❖ گرفتگی عضلات در هنگام شب
- و در صورت پیشرفت بیماری:
- ❖ قهوه ای رنگ شدن قوزک پا
 - ❖ ایجاد زخم در نزدیکی قوزک پا

روشهای تشخیصی:

تشخیص اصولا بر اساس مشاهده برجستگی رگهای پا در هنگام ایستادن و یا نشستن با پاهای آویزان داده می شود. در بعضی مواقع تصویربرداری هایی برای بررسی گردش خون در رگها و نیز رد کردن سایر بیماریها انجام می شود.

درمان:

درمان بیماری معمولا محافظه کارانه است، از ایستادن طولانی مدت باید اجتناب کرد، در هنگام استراحت و خواب پاها را بالا نگه داشت و می توان از جورابهای مخصوص الاستیکی استفاده نمود. در موارد زیر ممکن است به اقدامات پزشکی جراحی ویا غیر جراحی نیاز شود:

- ❖ درد شدید و ناتوان کننده پاها



فرض

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش ضمن خدمت

واریس



PT-HO-172

گردآورندگان: راضیه تقی زاده کارشناس ارشد

اپیدمیولوژی-مرضیه موسوی کارشناس پرستاری

ن؟ بازبناده کارشناس ارشد؟ اشرف معمار NICU

۱۳۹۴

- ❖ بالا رفتن از پله به جای استفاده از آسانسور یا پله برقی به بهبود گردش خون کمک می کند.
- ❖ شنا کردن در آب ورزشی مناسب برای رفع این مشکل می باشد.
- ❖ استفاده از جورابهای مخصوص واریس (جورابهای الاستیک) به ویژه انواع بالاتر از زانو مفید می باشد.
- ❖ کم کردن وزن با یک برنامه غذایی موثر در بیماران چاق روند بیماری را بهبود می بخشد.

منابع:

- 1- Varicose veins. Available from: <http://www.mdconsult.com/das/patient/body/238312589-3/1138896886/10041/34940.html>. Accessed March 2011.
- 2- Smeltzer,S. & Bar,B. (2011).Brunner & Suddarth's Text book of Medical Surgical Nursing. 11th ed. Lippincott Williams &Wilkins.

- ❖ زخم های پوستی ناشی از اختلال شدید جریان خون در پاها
 - ❖ تغییر ظاهر پا
 - ❖ تشکیل بافت چربی زیر پوستی که در اثر گذشت زمان سفت و سخت شده است.
- رعایت موارد زیر در جلوگیری از پیشرفت بیماری موثر می باشد:**
- ❖ از پوشیدن جورابهای کوتاه و تنگ، نشستن و ایستادن طولانی مدت پرهیز کنید.
 - ❖ وضعیت خود را در طی زمان از ایستاده به نشسته و خوابیده تغییر دهید.
 - ❖ در هنگام استراحت و خواب پاهای خود را بالاتر از سطح قلب قرار دهید.
 - ❖ چنانچه مجبور به ایستادن به مدت طولانی هستید برای چند دقیقه در ساعت قدم بزنید یا پاهای خود را جابجا کنید.
 - ❖ در صورتیکه تکیه دادن به دیوارمقدور می باشد با تکیه به دیوار و چسباندن پاها به آن به تناوب با افزایش میزان حرکت خون در رگها، از خستگی پاها جلوگیری نمایید.
 - ❖ پیاده روی را در برنامه زندگی روزانه خود قرار دهید و در صورت امکان روزانه حدود یک ساعت راه بروید.