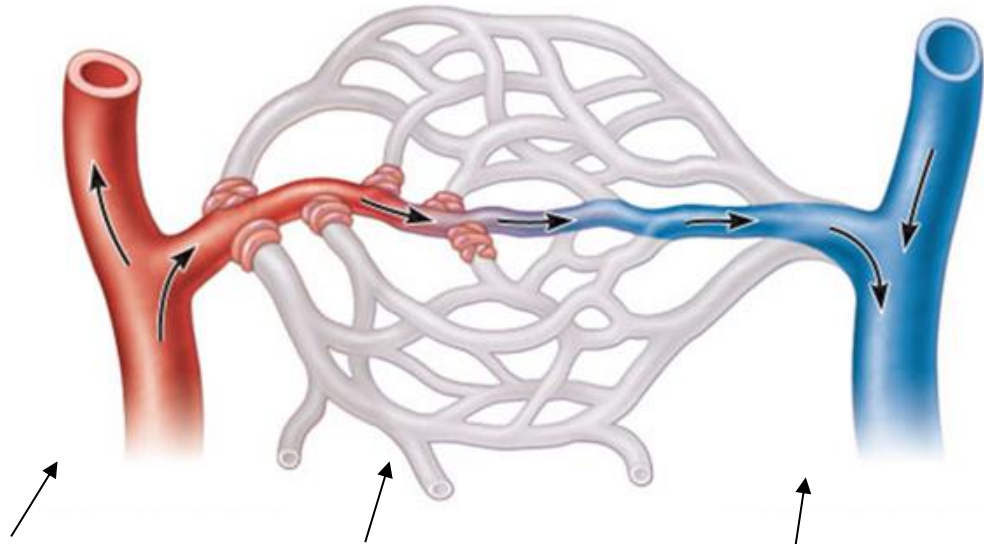


واریس چیست؟

۱- بیماری واریس چه نوع بیماری است؟

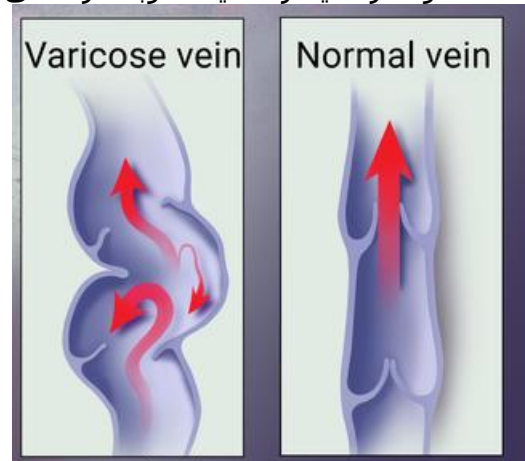
واریس در واقع اتساع سیاهرگها یا وریدهاست. در بدن انسان ۳ نوع رگ وجود دارد. سرخرگ یا شریان که خون را از قلب به نقاط مختلف بدن میبرند. سیاهرگ یا ورید که خون را از اعضا بدن به سوی قلب برمیگردانند. مویرگها هم عروق بسیار کوچکی در محل اتصال سرخرگ و سیاهرگ هستند که در محل آنها به علت داشتن فقط یک لایه سلولی، تبادل مواد غذایی و اکسیژن صورت میگیرد. در شکل ۱ این سه نوع رگ به نمایش گذاشته شده است.



سیاهرگ مویرگ سرخرگ

شکل ۱- در این شکل سرخرگ، مویرگ و سیاهرگ دیده میشود. در واقع سیستم عروقی بدن، یک سیستم بسته می باشد. سرخرگ به مویرگ تبدیل میشود و مویرگ بعد از انجام تبادلات گازی و مواد غذایی به سیاهرگ تبدیل میشود.

۲- علل ایجاد بیماری واریس در افراد چیست؟ برای پاسخ به این سوال اول به ساختمان سیاهرگها اشاره میکنم. همانطور که در سمت راست شکل ۲ می بینید در داخل سیاهرگها دریچه هایی وجود دارند بنام دریچه لانه کبوتری که یک طرفه بوده و فقط به سمت قلب باز میشوند و خون را از نقاط مختلف بدن بالاخص پاها به سمت قلب میبرند. حال اگر این دریچه ها خوب کار نکنند مثلا بدنبال ایستادن طولانی کار این دریچه ها مختل شده، خون در سیاهرگ میماند و بعد از مدتی متسع شده و کارایی دریچه ها بدتر میشود.



سیاهرگ طبیعی سیاهرگ واریسی

شکل ۲- در این شکل سیاهرگ طبیعی در سمت راست و سیاهرگ واریسی در سمت چپ نشان داده شده است. به تفاوت شکل و کار دریچه های لانه کبوتری توجه کنید.

۳- این بیماری زمینه ارثی یا خانوادگی دارد؟

بله در بعضی از خانواده ها واریس بطور شایعتری دیده میشود که میتواند به علت تغییرات جدار سیاهرگها باشد.

علل مختلفی در بروز واریس نقش دارند که به شایعترین آنها اشاره می‌کنم.

- ۱- سن: هر چه سن بالاتر می‌رود، جدار سیاهرگ سفت‌تر می‌شود و سویی در پیچه‌های لانه کبوتری ضعیف شده و خوب کار نمی‌کنند لذا واریس ایجاد می‌شود.
- ۲- حاملگی: تغییرات هورمونی در دوران حاملگی، افزایش حجم داخل عروقی و از طرف دیگر جریان آهسته‌تر خون بالاخص در پاها باعث ایجاد ویتشدید واریس در حاملگی می‌شود.
- ۳- جنس زن: زنها بالاخص در دوران حاملگی و نیز بعد از یائسگی در معرض واریس می‌باشند.
- ۴- ایستادنهای طولانی مدت
- ۵- چاقی

۴- بیشتر چه افرادی و در چه سنینی در معرض ابتلا به بیماری واریس هستند؟

بیشتر زنها، افرادی که طولانی مدت ایستاده یا نشسته در یک وضعیت خاص باشند، حاملگی، افزایش سن

۵- علائم بروز این بیماری در افراد چیست؟ بیشتر در چه ناحیه‌ای از بدن مشاهده می‌شود؟

الف- در ابتدا ممکنست وریدهای واریس علامتی نداشته باشند و فقط به صورت عروق سیاهرنگ، قرمز عنکبوتی شکل و یا طناب سیاهرنگی در محل مبتلا بالاخص پاها دیده شوند. شکل ۳



شکل ۳- از چپ به راست تغییراتی که در پای مبتلا به واریس وجود دارد دیده می‌شود. در شکل ۱ قط خطوط باریک سیاهرنگ یا قرمز رنگ عنکبوتی دیده می‌شود. در شکل ۲ عروق متسع و پر پیچ و خم می‌شوند. در مراحل بعدی پاها ورم کرده حتی زخم در اندام دیده می‌شود

ب- ممکنست خود واریس در فرد علامت ایجاد کند که شامل احساس سنگینی، سوزش، گرفتگی در پشت پا بوده. درد معمولاً بعد از ایستادن یا نشستن طولانی تشدید شده و بعد از دراز کردن پا و بالاخص بالا گرفتن پا بهتر می‌شود.

حتی ممکنست ورم پا یا زخم پا یا خارش در محل وریدهای واریسی ایجاد شود.

۶- مراجعه کنندگان مبتلا به این بیماری چه تعداد در استان است؟ در این زمینه اماراتی نداریم.

۷- تغذیه مناسب برای این گروه از بیماران چیست؟ تغذیه خاصی مد نظر نمی‌باشد. در واقع چاقی یکی از فاکتورهای خطر این بیماری است. لذا داشتن تغذیه سالم و تحرک کافی و بالطبع وزن مناسب مانع از این بیماری می‌شود

۸- آیا این بیماری باعث ایجاد بیماری‌های دیگر هم می‌شود؟

در واقع در این قسمت به عوارض واریس اشاره می‌کنم. مهمترین عوارض واریس عبارتند از:

الف- زخم و خونریزی: در محل واریس بخصوص در مناطق تحت فشار مانند قوزکها ممکن است زخم ایجاد شود و در محل زخم گاه ممکنست خونریزی ایجاد شود.

ب- لخته: مهمترین و جدی‌ترین عارضه واریس است که در صورت عدم درمان فوری میتواند منجر به آمبولی حاد ریه و حتی مرگ شود. لذا تمام بیماران واریس در صورت تورم یکطرفه و شدید پا جهت رد لخته وریدهای عمقی سریعاً باید به پزشک مراجعه کنند.

۳- نارسایی وریدی: یکی از عوارض شایع واریس است که به علت عدم تخلیه کافی خون از اندام تحتانی میتواند پاها دچار تورم و ورم مداوم بالاخص بعد از ایستادن یا نشستن طولانی مدت ایجاد شود.

۹- این بیماری به چه صورت قابل درمان است؟

معمولاً درمان واریس نیاز به بستری در بیمارستان ندارد.

الف- استفاده از جوراب واریس: طول و سایز جوراب واریس بسته به شدت بیماری و طول آن باید انتخاب شود. بهتر است صبح که فرد از خواب بلند می‌شود تا شب قبل از خواب بپوشد یا حداقل تا زمانی که سرکار است پوشیده داشته باشد.

ب- در مراحل پیشرفته ممکنست لازم باشد با جراحی یا از روشهای کمتر تهاجمی مثل لیزر یا بستن ورید با آندوسکوپ یا کاتتر استفاده کرد

۱۰- راه های پیشگیری از بیماری واریس چیست؟

با انجام ورزش، کاهش وزن، نپوشیدن لباسهای تنگ، بالا نگهداشتن پاها و خود داری از ایستادن یا نشستنهای طولانی میتوان از ایجاد واریس جلوگیری کرد.
اگر مجبور هستید طولانی مدت سر پا بایستید سعی کنید در محل راه بروید یا حداقل انقباض در عضلات پاها ایجاد کنید تا باعث جریان خون در اندام شود. یعنی بطور مکرر وزن بدن روی یک پا قرار گرفته و با جابجا کردن پا باعث حرکت خون در عضلات پا شوید.

دکتر طوبی کاظمی
استاد قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
مرکز تحقیقات آترواسکلروز و عروق کرونر

۱۳۹۵ اردیبهشت