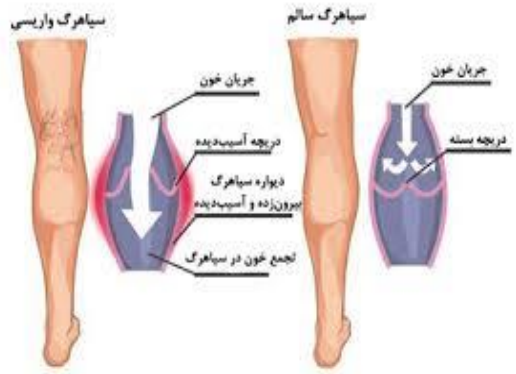
مددجوی عزیز.....

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود،امید است که با رعایت این نکات سلامتی خود را بهبود بخشید.

واریس پا بیماری است که وریدها ی پا به طور غیر طبیعی اتساع یافته،که ناشی از نارسایی دریچه های وریدی است.این مشکل به طور عمده در سیاهرگ های قسمت تحتانی ساق پا دیده می شود.بعضی از سیاهرگهای واریسی به طور عمقی درون ساق پا قرار داشته و قابل مشاهده نیستند. وریدهای متورم و باد کرده به دو شکل دیده می شوند.وریدهای واریسی و وریدهای تار عنکبوتی. وریدهای واریسی بزرگتر و به رنگ آبی تیره هستند و اغلب در سطح پوست به صورت پر پیچ و خم دیده می شوند. وریدهای عنکبوتی کوچکترند. رنگ آن ها آبی یا قرمز است و درد و تورم ندارند.
در وریدهای واریسی بزرگتر ممکن است لخته های خون هم تشکیل شود و باعث درد شدید پا گردند.



علائم و نشانه‌های واریس عبارتند از:

♦نمایان شدن رگ های آبی، قرمز و بنفش
♦درد، سنگینی و خستگی پا که با ایستادن یا نشستن طولانی مدت بدتر می شود.
♦گرفتگی عضلات ران و ساق پا درشب(نشانه گردش خون ضعیف)
♦تورم در پاها یا مچ پا
♦ احساس خارش در رگ‌های آسیب دیده
در نهایت ممکن است موجب ایجاد زخم های وریدی گردد.

علائم واریس می‌تواند از خفیف تا شدید باشد.

راههای جلوگیری از واریس پا

♦به طور منظم ورزش کنید. ورزش و فعالیت منظم بهترین راه برای قوی نگهداشتن عضلات پا و به حرکت درآمدن خون در بدن است.
♦ وزنتان را کنترل کنید و از چاقی بپرهیزید.از غذاهای کم چرب، کم نمک و کم شیرین استفاده کنید وآب زیاد بنوشید.
♦ اگر کارتان طوری است که باید در طول روز سرپا بایستید، هر از گاهی پاهای خود را به حالت کشش درآورده و نرمش دهید تا جریان خون زیاد شود و فشار وریدی کاهش یابد.
♦از مصرف دخانیات خودداری کنید .تحقیقات نشان داده است سیگار باعث افزایش فشارخون و بدتر شدن واریس می شود.
♦ اگر باردار هستید به جای آن که به پشت بخوابید روی پهلوی چپ بخوابید تا فشار وارده از رحم روی وریدهای لگن به حداقل برسد .این وضعیت باعث می شود جریان خون به جنین هم راحت تر برسد.
♦از مصرف قرص های ضد بارداری با استروژن بالا خودداری کنید.

♦ پاهای خود را مدتی بالا نگه دارید .بعد از استحمام پای خود را با آب خنک بشوئید.
♦جوراب سفت و مخصوص واریس بپوشید.
♦از درمان های پزشکی استفاده کنید.

روش های درمانی:

انتخاب نوع درمان بستگی به علائم، نتایج سونو گرافی،هزینه،احتمال بروز عوارض جانبی و نظر پزشک دارد.برحسب نوع واریسی که دارید پزشک ممکن است فقط برای شما جوراب واریس تجویز نماید و همان برای شما کافی باشد.

♦**اسکلروتراپی** در این روش پزشک ماده ای را درون رگ‌های واریسی کوچک و متوسط تزریق می‌کند تا رگ‌ها سوخته و بسته شوند. پس از چند هفته، رگ‌های واریسی درمان شده از بین رفته و ناپدید می‌شوند. ممکن است برخی از رگ‌ها به چند بار تزریق نیاز داشته باشند.

♦**حذف ورید نارسا با رادیوفرکوئنسی یا لیزر**

در این روش پزشک سیاهرگ نارسا را با اقدامات کم تهاجمی و با سوزاندن سیاهرگ نارسا بدون نیاز به بیهوشی و بدون برش و بصورت کامل سرپایی انجام می دهد .

♦**جراحی** همراه با برداشتن سیاهرگهای واریسی پا ،از روش های درمانی دیگر واریس پا می باشد که نیاز به بیهوشی و بستری در بیمارستان دارد .

مراقبت های بعد از عمل در منزل:

♦به منظور حفظ فشار روی پا ها از جوراب های کشی استفاده نمایید و پاها را بالا تر از سطح بدن قرار دهید.

♦جهت تعویض پانسمان طبق دستور پزشک معالج تان عمل کنید و در صورت نیاز به تعویض پانسمان به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.

♦اجازه حمام کردن را از پزشک معالج تان بگیرید.

♦جهت جلوگیری از تب و یا عفونت ، مرتبا هر 3-4ساعت نفس عمیق داشته باشیدو توسط همراه دو طرف ریه را از پشت با ضربه هایی آرام زده شود.

♦جهت سرفه کردن با دست یا بالش ناحیه عمل را حمایت کنید و بعد از نفسی عمیق، سرفه کنید.

♦داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف نمایید.

♦درتاریخ توصیه شده ، جهت معاینه به پزشک معالج مراجعه نمایید.

♦ در صورت بروز هر گونه شکایتی از قبیل ترشح خونی از محل زخم ویا تورم و التهاب با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

♦جهت پیشگیری از بروز مجدد بیماری باید از فعالیت هایی که باعث رکورد خون در پاها می شود از قبیل : پوشیدن جوراب های خیلی تنگ ،نشستن و ایستادن به مدت طولانی خودداری کرد و با تغییر وضعیت مکرر پاها و بالا تر قرار دادن آنها از سطح بدن در هنگام خستگی ،از رکودخون در پاها جلوگیری کرد.

عوارض احتمالی عمل های مختلف واریس

به طور کلی ممکن است تورم پا ، عفونت زخم ، باقی ماندن طیفی از رگ های واریسی ، باقی ماندن رد واریس برداشته شده و دردناک شدن مسیر واریس حذف شده باشد .

آرزوی ما سلامتی همیشگی شماست

در صورت داشتن سوال در منزل،ساعت 8 تا 14 با شماره تلفن 27–33790620–028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

واحد آموزش سلامت

واریس پا

بازنگری بهار 1405

با نظارت و تایید جناب آقای دکترنظری