

## واریس؛ شایع‌ترین بیماری عروقی

به طور حتم شما هم در مورد واریس مطالبی شنیده‌اید یا افراد زیادی را دیده‌اید که از این بیماری رنج می‌برند.



جام جم آنلاین: به طور حتم شما هم در مورد واریس مطالبی شنیده‌اید یا افراد زیادی را دیده‌اید که از این بیماری رنج می‌برند. واریس نوعی بیماری است که به صورت پیچ در پیچ شدن، برجسته شدن و بیرون زدن وریدها تظاهر کرده و ممکن است در اعضای مختلف بدن دیده شود، ولی عموماً واریس را به عنوان درگیری عروق اندام تحتانی می‌شناسند. ضعف عضلات ساق پا و اختلال عملکرد دریچه‌های موسوم به دریچه لانه کبوتری نیز از جمله دلایلی هستند که موجب بروز این بیماری می‌شود.

سیاهرگ‌های بدن وظیفه دارند خون بدون اکسیژن را از اعضای مختلف بدن گرفته و به قلب بازگردانند. حال مشخص است که برای این کار فشار بیشتری به وریدهای ساق پا وارد شده و مشکلاتی را ایجاد می‌کند، چراکه وریدهای ساق پا باید خون را در مسیری طولانی‌تر و برخلاف جاذبه زمین انتقال دهند؛ البته در وریدها دریچه‌هایی یکطرفه برای پیشگیری از بازگشت خون قرار دارد؛ حال اگر این دریچه‌ها کار خود را به خوبی انجام ندهند، خون بازگشته و با تجمع در وریدها موجب تورم آنها می‌شوند.

دکتر ایرج فاضل، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره می‌گوید: «#171؛ واریس شایع‌ترین بیماری عروقی است، به طوری که یک نفر از هر 5 نفر به درجاتی از واریس مبتلاست؛ البته زنان 5 برابر بیشتر از مردان دچار واریس می‌شوند.»

### دلایل ایجاد واریس

واریس می‌تواند به علل متفاوتی ایجاد شود. عموماً این بیماری در افرادی که مشاغلشان مستلزم ایستادن یا نشستن‌های طولانی مدت بوده یا بلند کردن اجسام سنگین بخشی از آن است، شیوع فراوانی دارد.

اما در کنار این مورد، عواملی مثل وراثت و چاقی هم در بروز آن تاثیر می‌گذارد؛ به طوری که گروهی از بیماران سابقه خانوادگی ابتلا به واریس دارند. اضافه وزن نیز با فشاری که بر وریدهای ساق پا وارد می‌کند، می‌تواند موجب بروز این بیماری شود.

سن فرد نیز عامل مهمی است که باید در نظر داشت. در حقیقت با افزایش سن، خطر ابتلا به واریس بیشتر می‌شود. به طوری که حدود کمتر از 10 درصد زنان زیر 30 سال و بیش از 75 درصد زنان بالای 70 سال با این مشکل روبه‌رو هستند.

بارداری نیز احتمال وقوع بیماری را افزایش می‌دهد و به همین دلیل زنان بیش از مردان در معرض این بیماری قرار دارند.

### نشانه‌های بیماری

ایجاد ظاهری نازیباً کمترین مشکلی است که این بیماری ایجاد می‌کند. دکتر فاضل توضیح می‌دهد: «#171؛ واریس با علائمی همچون خستگی، ناراحتی و احساس سنگینی در ناحیه ساق پا همراه است؛ البته این شرایط و دردها بخصوص در دوران قاعدگی آزاردهنده‌تر نیز می‌شود.»

وجود وریدهای متسع و پیچ در پیچ در اندام تحتانی و ایجاد زخم زیر پوست ساق پا از دیگر علائم بالینی این بیماری هستند.

دکتر فاضل با اشاره به این مورد که گاه در رگ‌های واریس، لخته ایجاد می‌شود که به آن فلیت سطحی می‌گویند، توضیح می‌دهد: «#171؛ ایجاد لخته سبب قرمزی، تورم، درد و حساسیت نسبتاً زیادی می‌شود، ولی برعکس فلیت عمقی بروز لخته در رگ‌های سطحی که قابل لمس هستند، خطری نداشته و تنها با ایجاد درد موضعی باعث ناراحتی بیمار می‌شود.»

این متخصص و جراح عروق در خصوص واریس‌های پیشرفته می‌گوید: «#171؛ در واریس‌های پیشرفته، پوست قسمت پایین و داخلی ساق، درست در قسمت بالای قوزک داخلی به تدریج تغییر رنگ داده و ضخیم می‌شود. در نهایت نیز زخم‌هایی به اسم زخم واریسی بروز می‌کند.»

به گفته وي تغيير رنگ پوست، زخم و بخصوص ورم اندام، نشانه پيشرفتگي واريس است.

## پيشگيري و درمان

بيماراني که گرفتار آثار مختصر واريس شده‌اند يا در سابقه خانوادگي آنان ابتلا به واريس وجود دارد، بخصوص اگر وضعيت شغلي آنها مطابق با شرايطي باشد که ذکر شد يا خانم‌هايي که در ابتدای دوران بارداری هستند باید اقداماتی را جهت پیشگیری و درمان بیماری انجام دهند.

پوشیدن جوراب‌هاي الاستيك تا ناحیه زیر زانو می‌تواند برای این کار موثر باشد. بهتر است این جوراب‌ها را فقط هنگام استراحت در بیاورید. همچنین خوب است پاها را چند دقیقه در روز و هنگام استراحت بالا نگه دارید.

ماساژ نیز از دیگر شیوه‌هايي است که برای بهبود علائم واريس استفاده می‌شود؛ البته هیچ وقت خودسرانه برای درمان از ماساژ استفاده نکرده و از فردي متخصص در این زمینه کمک بخواهید.

انجام دادن حرکات ورزشي مناسب، استفاده از شیوه‌هاي متفاوت درمانی با نظر پزشک و آب‌درماني نیز می‌تواند در کاهش و بهبود علائم به بیماران کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند بیماران پس از مشورت با پزشک بهتر است، هفته‌اي 3 جلسه آب‌درماني و شنا را داشته باشند. شnai کرال سینه و پشت نیز از بهترین ورزش‌هاي موثر برای درمان این بیماری است.

دکتر فاضل با تاکید بر این که کمتر از 10 درصد بیماران مبتلا به واريس، نیاز به عمل جراحی پیدا می‌کنند، می‌گوید: «#171:پوشیدن جوراب واريس کمک زیادی به تسکین علائم می‌کند.»

در نهایت به خاطر داشته باشید با بروز علائم واريس، مراجعه به پزشک را نادیده نگیرید.

نیلوفر اسعدي بیگي / گروه سلامت