



کد سند: PEBRO25/C

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

## واریس



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات  
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،  
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

( داخلی ۲۰۲۷ ) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



من را اسکن  
کنید  
واحد آموزش  
سلامت  
بیمارستان ولایت

درمان های متفرقه ای که برای واریس پیشنهاد  
می شود از جمله انواع پماد ها، زالودرمانی، حجامت، داروهای  
خوراکی ، هیچ کدام اثر اثبات شده ای برای رفع واریس و  
علائم آن ندارد و توصیه نمی شود.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



## هشدارها

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 درمان شده و دردناک  
شدن مسیر واریس حذف شده باشد.

در شرایط زیر فوراً نزد پزشک بروید:

- \* اگر رگ های واریسی شما خونریزی کرد.
- \* اگر دچار درد یا ورم ناگهانی در پاها شدید.
- \* اگر واریس قرمز و دردناک تر شده باشد.



## مراجعه‌ین عزیز

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



### واریس چیست؟

واریس به اتساع وریدهای سطحی (سیاهرگها) گفته می شود که در بسیاری از افراد به اشکالی ناخوشایند پدیدار می شود که برای افراد بسیار آزار دهنده است و در برخی هم تنهها موقع راه رفتن یا ایستادن، درد سنگینی در ناحیه عضلات ساق پای آنها ایجاد می گردد که در نهایت ممکن است موجب ایجاد زخم های وریدی گردد. واریس ممکن است بصورت رگ های ریز عنکبوتی بصورت رشته ای و شبکه ای و یا وریدهای پر پیچ و خم (طنابی) باشد.



## جلوگیری از واریس

با توجه به زمینه های ارثی معمولا راهی برای جلوگیری از تشکیل سیاهرگ های واریسی وجود ندارد، ولی با انجام برخی کارها می توان احتمال ابتلا به این مشکل را کاهش داد:

♦ به طور منظم ورزش کنید. ولی ورزش سنگین واریس را تشدید میکند.

♦ پیاده روی و آهسته دویدن، تخلیه خون را در پاها بهبود می دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ های واریسی جلوگیری می کند.

♦ از ایستادن طولانی مدت در یک نقطه بدون حرکت خودداری کنید.

♦ ایستادن در یک جا برای مدت زمان طولانی، فشار وارده به سیاهرگ های پاها را افزایش می دهد. این فشار وارده نیز دیواره رگ های خونی را ضعیف می کند.

♦ وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید .

در صورت وجود زمینه برای ابتلا به واریس با نسخه پزشک از جوراب واریس مناسب استفاده کنید.



## روش های درمانی

در صورتی که برای مدت طولانی به صورت ایستاده یا نشسته بی حرکت هستید، در فواصل کم قدم بزنید یا روی پنجه یا پاشنه به طور متناوب تغییر وضعیت دهید.

اگر ظاهر واریس از نظر زیبایی برای شما مشکل نداشته باشد بر حسب نوع واریسی که دارید پزشک ممکن است فقط برای شما جوراب واریس تجویز نماید و همان برای شما کافی باشد.

\* اسکروترابی، جراحی با لیزر و برداشتن سیاهرگ های واریسی از پا (درمان جراحی) برحسب نوع واریسی که به آن مبتلا هستید انتخاب می شود.

انتخاب نوع درمان بستگی به ترجیح بیمار علائم بیماری، نتایج سونوگرافی، هزینه، احتمال بروز عوارض جانبی، تجهیزات در دسترس و تجربه پزشک دارد. مثلا در مواردی که به شکل وریدهای عمقی باشد به هیچ وجه عمل جراحی یا تخریب ورید های سطحی توصیه نمی شود و گاها صدمات جبران ناپذیری را وارد میکند.

