



## هشدارها:

۱- در شرایط زیر فوراً نزد پزشک بروید:  
اگر رگ های واریسی شما خونریزی کرد،  
اگر دچار درد یا ورم ناگهانی در پاها شدید،  
اگر متوجه یک برآمدگی در سیاهرگ  
واریسی و یا نزدیک آن ها گشتید.

۲- نباید برای از بین بردن رگ های واریسی  
از درمان با دست، مثل ماساژ یا لرزاندن پا  
استفاده کرد. این کار خطرناک است و باعث  
ایجاد آمبولی (لخته خون متحرک) در رگ ها  
می شود که می تواند حرکت کند و با  
قرارگیری در رگ های قلب باعث سکته قلبی  
گردد، و یا در رگ های مغز باعث سکته  
مغزی شود و یا در رگ های ریه، باعث  
انفارکتوس ریوی شود که همه این ها کشنده  
هستند.

## آموزش به بیمار

### واریسی



بیمارستان فوق تخصصی جراحی عروق علوی

کمیته آموزش خودمراقبتی بیمار و خانواده

۳- مراقب درمان های گران قیمت و غیر متعارف باشید.  
در حالی که بیشتر این نوع درمان ها ضرری ندارند،  
ولی معمولاً در درمان بیماری هم موثر نیستند.  
در این مورد می توان به داروهای گیاهی اشاره  
کرد. برخی از این مکمل های گیاهی واقعا از بروز  
مشکل جلوگیری و یا آن را درمان می کنند، ولی  
تبلیغات و ادعاهای بسیاری از شرکت های  
تولیدکننده آن ها بی پایه و اساس است. لذا  
همیشه قبل از استفاده از هر نوع داروی گیاهی و یا  
گیاه دارویی با پزشک مشورت کنید.



منبع:

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

## روش های درمانی:

روش های درمانی عبارتند از:

\*اسکلروتراپی، جراحی با لیزر و برداشتن سیاهرگ های واریسی از پا.

انتخاب نوع درمان بستگی شدیدی به ترجیح بیمار دارد. همچنین گزینه درمانی تحت تاثیر علایم، هزینه، احتمال بروز عوارض جانبی، منابع پزشکی در دسترس، تجربه پزشک و همچنین وجود یا عدم وجود نارسایی وریدهای عمقی و ویژگی های وریدهای درگیر قرار دارد.



## جلوگیری از واریس:

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.
- پیاده روی و آهسته دویدن، جریان خون را در پاها بهبود می دهد و جریان خون مناسب، از پیشرفت و بدتر شدن سیاهرگ های واریسی جلوگیری می کند.
- ورزش، فشار خون بالا را کاهش می دهد و سیستم گردش خون کل بدن را تقویت می کند.
- از ایستادن طولانی مدت 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. روی صندلی، صاف و راست بنشینید و پاهایتان را روی هم نیندازید.

- \* وزن مناسب و سالم بدن را حفظ کنید.
- \* جوراب سفت و مخصوص واریس بپوشید.

\* بیمار گرامی.....

\* در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشد.

## واریس:

\* واریس به اتساع وریدها (سیاهرگها) گفته می شود که در بسیاری از افراد به اشکالی زشت پدیدار می شود که برای افراد بسیار آزار دهنده است و در برخی هم تنها موقع راه رفتن یا ایستادن، درد شدیدی ناحیه پاهای آنها ایجاد می گردد، که در نهایت این درد ها موجب تشکیل زخم های

