



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

# واریس پا

( آنچه همراهان باید بدانند )



تهیه و تنظیم : نرجس شاقلانی

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

تابستان ۹۲

**مددجوی عزیز جهت مراقبت از خود به نکات موجود در این برگه آموزشی توجه داشته باشید :**

۱. بیماری واریس به علت صدمه دیدن جدار رگ و اختلال در عملکرد جریان خون بروز می یابد ، سیاهرگ های واریسی به صورت رگ های دراز ، گشاد شده و پر پیچ و خم اغلب در سطوح اندام تحتانی پدیدار می شود .

۲. بارداری عامل اصلی ابتلای بیشتر زنان به این بیماری است . به این دلیل که در دوران بارداری وریدهای ساق پا پرتریون راحت تر پاره میشوند . در واقع وزن اضافی فشار مضاعف را بر وریدهای ساق پا تحمیل می کند . به همین دلیل کسانی که اضافه وزن دارند نسبت به افراد لاغر بیشتر در معرض ابتلا به واریس هستند . کاهش وزن اضافی ، پرهیز از ایستادن طولانی ، جلوگیری از متوقف کردن خون در وریدها ، استفاده از جوراب واریس و قرار دادن پاها در سطحی بالاتر از سطح قلب هنگام خواب ، از جمله راههای پیشگیری از واریس است .

۳. در مواردی که از جوراب و یا باند الاستیک برای پوشاندن پا استفاده می شود باید مراقب باشید تمام پا را بپوشاند و روی هم چروک نخورد چون در غیر اینصورت درد و قرمزی در پا ایجاد کرده و تشکیل لخته را تسریع می نماید .

۴. در موقع تزریق هپارین از سوزن های نازک مثل سرنگ انسولین استفاده شود تا از صدمه به بافت جلوگیری شود .



۵. داروهای ضد انعقاد تجویز شده را درست و در همان ساعت و زمان دستور داده شده مصرف کنید .

۶. بدون تجویز پزشک داروی ضدانعقاد تان را یکباره قطع نکنید .

۷. جهت کشیدن دندان و یا عمل ساده مثل در آوردن زگیل و یا میخچه حتماً به پزشک معالج را از مصرف دارو های ضد انعقاد آگاه نمایید .

۸. علائم غیر طبیعی مثل غش ، سردرد ، گیجی ، قرمز شدن ادرار و تیره شدن مدفوع ، درد شدید در ناحیه معده و بند نیامدن خونریزی را حتماً به پزشک معالجتان اطلاع دهید .

۹. هنگام دراز کشیدن در بستر از انجام ورزشهای ایزومتریک و ایزو تونیک مثل خم کردن پاها به سمت ساق پا غافل نشوید .

۱۰. از نشستن و بی حرکت ایستادن به مدت طولانی خودداری کرده و بهتر تا می توانید راه بروید .



۱۱. کارت شناسایی که نشان دهنده این باشد که شما از داروهای ضد انعقاد استفاده میکنید حتماً به همراه خود داشته باشید .

۱۲. هر گونه احساس سوزن سوزن شدن و بی حسی اندام عمل شده را به پزشک اطلاع دهید .

❁ تا حد امکان وزن خود را کم کنید چون وزن زیاد به پاها فشار آورده و باعث بروز درد و ناراحتی می شود .

❁ در هنگام استراحت جورابه های الاستیک خود را بیرون آورده و سطح اندام مبتلا را از نظر تورم و قرمزی بررسی نمایید .

❁ آزمایشات خود را هر چند وقت یکبار انجام دهید .

**طبق دستور پزشک جهت تسکین درد می توانید از مسکن استفاده نمایید .**

❁ اگر دستور استراحت مطلق را دارید در هنگام استراحت پاها باید بالاتر از سطح قلب قرار گیرد تا خون به طرف قلب جریان یابد .

❁ از فعالیت هایی که باعث رکود خون در سیاهرگ ها می شود مثل خم کردن اندام ، انداختن یک پا بر روی پای دیگر و موارد مشابه اجتناب کنید .

