

VARİS

Op. Dr. Arzu ERCAN

Özel Sevgi Hastanesi



Karesi Belediyesi'nin katkıları
ile hazırlanmıştır.

ÜCRETSİZDİR



Sertifika No:17787

Gen. Yay. Yönetmeni

Mustafa GÖKÇE
mustafagokce@akademi yayinevi.com

Yönetim Yeri

Büyükdere Caddesi Kent Apt.
No:89 Kat:6 D:9 M.köy/İSTANBUL
Tel: 0212 258 33 51 Fax:0212 258 33 61

Grafik Tasarım

Akademi Yayınevi

Baskı

Martı Ofset
Fatih Sanayi Sitesi No:129
Topkapı / İstanbul Sertifika No:30365

Bu kitabın bütün yayın hakları, fikir ve sanat eserleri yasası gereği Karesi Belediyesin'e ait olup izin alınmaksızın basılamaz, yayınlanamaz ve çoğaltılamaz.

19 05 1975 tarihinde Elazığ da doğdu. 1980 – 1985 yılları arasında İlköğrenimini sırayla Denizli , Manisa ve İzmir de tamamladı. 1985 - 1993 yılları arasında İzmir Özel Fatih Koleji ' nde ortaokul ve lise öğrenimimi tamamladı. 1993 – 1999 yılları arasında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi' nde eğitim aldı. 2000 – 2006 yılları arasında Uludağ



Üniversitesi Kalp ve Damar Cerrahi Uzmanlık Eğitimi aldı. 2006 – 2007 yılları arasında Bursa Medical Park Hastanesinde çalıştı. 2007- 2010 yılları arasında Bursa Şevket Yılmaz Hastanesinde Uzman Doktor ve Başhekim Yardımcısı olarak görev yaptı. 2010 – 2012 yılları arasında Bursa Bahar Hastanesi nde çalıştı. 2012 yılından sonra Bursa Bahar Hastanesi , Bursa Rentıp Hastanesi ile Özel Balıkesir Sevgi Hastanesinde dönüşümlü olarak halen görev yapmaktadır.

Kalp ve damar cerrahisi uzmanlığı çalışmalarında daha çok damar cerrahisi dalında ihtisaslaşmıştır. Özellikle son yıllarda çok çeşitli modern tedavilerin geliştiği “venöz yetmezlik” yani halk arasında daha iyi bilinen “varis” konusunda çalışmalarına devam etmiştir. Bu konuda pek çok toplantı ve konferanslara konuşmacı ve eğitimci olarak katılmıştır.

Her hastalıkta olduğu gibi hastalıkların ortaya çıkmasını önleyen tedavi yani “KORUYUCU TEDAVİ” çok önemlidir.

Hastalıklar konusunda bilinçlenmek, vücudumuzun her bir organını , uzvunu korumak, kıymetini bilmek ve kaybetmemek ana amaç olmalıdır.

Bu kitapçık varis hastalığını bilmek, tanımak, korunmak ve tedavisi konusunda halkımızın bilinçlenmesi için hazırlanmıştır.

Op. Dr. Arzu ERCAN



GİRİŞ

Değerli hastalarımız,

Yıllarca tüm vücudumuzun ve hayatın yükünü çeken zavallı bacaklarımız...

Günümüzde yaşam şartları bizi daha çok oturmaya ve daha az yürümeye zorlamaktadır. Yürüyen merdivenler, asansörler, araba kullanımı, masa başı çalışma daha az hareketli olmamıza neden olmaktadır. Kapalı alışveriş merkezlerinde toplu ve hızlıca yaptığımız alışverişler de eskilerde kalan çarşı zevkini tamamen ortadan kaldırmıştır. Sonuç olarak her geçen gün yürüyüş mesafelerimiz kısalmaktadır. Hayat hızla ve telaşla akıp giderken bizim hareketliliğimiz ise iyice azalmaktadır. Peki bu durum bacaklarımızı nasıl etkiliyor?

Bacak damarlarımızın etrafında bulunan kaslarımız doluşıma destek olarak kanın kalbe geri dönüşünü sağlar. İşte hareketlerimiz kısıtlandıkça kaslarımızın bu pompa gücünü kaybetmekteyiz. Bir de toplardamarların genişleyerek kanı kalbe geri gönderememesiyle kan bacakta göllenir, damarlar belirgin hal alır ve artık varisler ortaya çıkmıştır. Varis önemlidir. Çünkü çağımızın hastalığıdır.

Dünyada dört kişiden birinde varis vardır. Dünyada katarak ameliyatından sonra en sık yapılan ikinci ameliyattır. Türkiye de etkilediği insan sayısı yaklaşık 15 milyondur. Varis genetik alt yapısı olmasına rağmen önlem alınabilen ve ilerlemesi durdurulabilen bir hastalıktır. Her hastalıkta olduğu gibi daha erken hekime başvurulması, daha büyük problemlere yol açmadan daha basit yöntemlerle tedavi olmamıza yardımcı olacaktır. Varisin hayat kalitenizi düşürmesine izin vermeyin. Artık varislerinizle vedalaşın.

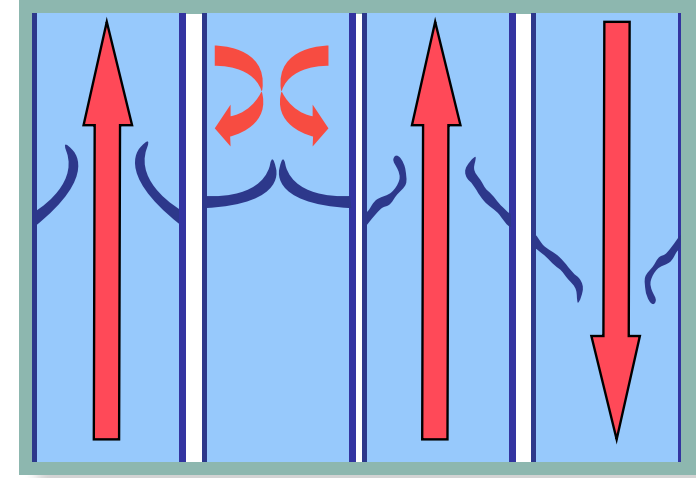
Halk arasında varis olarak bilinen kronik venöz yetmezlik çok sık rastlanmasına rağmen gerek doktorlar gerek de hastalar tarafından çok ihmal edilen bir hastalıktır. Kişinin hayat kalitesini ciddi şekilde bozar. Venöz yetmezlik yüksek tedavi giderlerine neden olabilecek kadar kötü noktalara gelebilir.

TOPLARDAMARLARIMIZIN YAPISI VE GÖREVİ NEDİR?

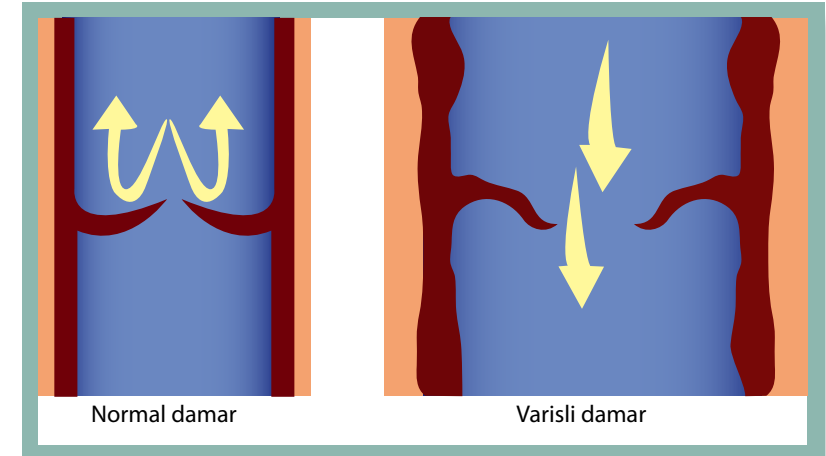
Toplardamarların genişleyip, kıvrılması, uzayarak bükümlü hale gelmesi ve cilt yüzeyinde belirgin hale gelmesidir. Bacaklarımızdaki kirli kan, normalde bacak kaslarımızın kasılmasıyla oluşan pompalama sonucu akciğere gönderilir, bu kanın yerçekimiyle tekrar bacaklarımıza geri dönmesine ise bacak toplardamarlarında bulunan bu kapaklar kapanarak engel olurlar.

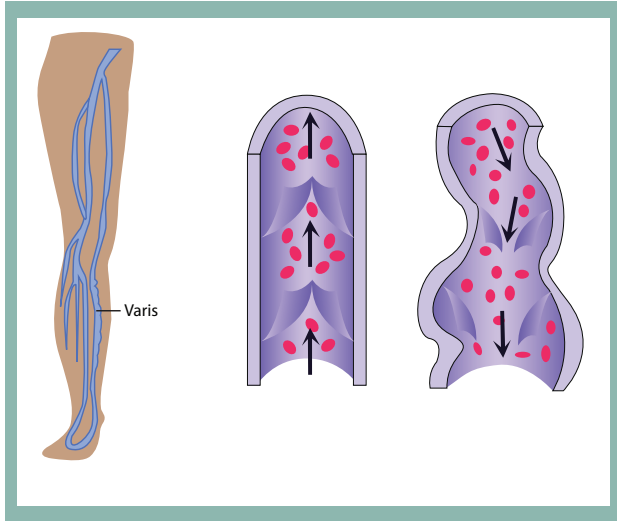
Bu kapaklar, kalıtsal ve sonradan kazanılan bazı faktörler sonucu tahrip olurlarsa, akciğere gönderilen kan yerçekimi etkisiyle geri kaçar ve bacak toplardamarlarında birikir.

İşte bu kapakçıkların çalışmaması ile kan etkin bir şekilde kalbe dönemez. Damarın içinde birikir. Biriktikçe kapakçıkları iyice bozar. Damarın yapısı da bozulur, kıvrılır, genişler,

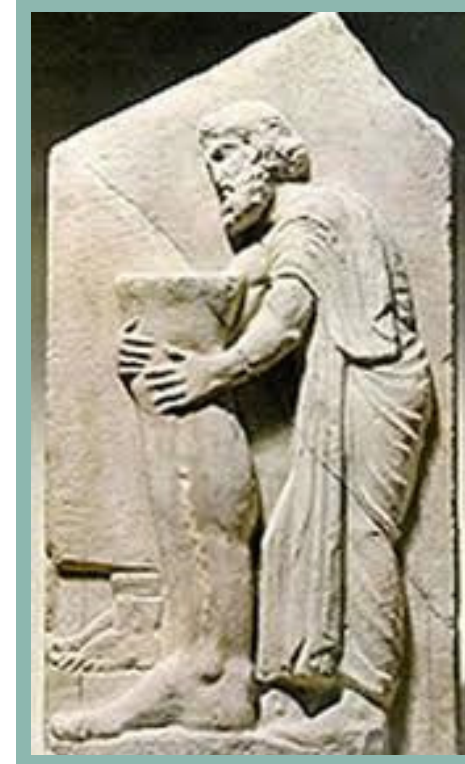


görünür hal alır. Sonuç olarak varis oluşmuştur. Toplardamarların duvarlarında ve kapakçıklarda meydana gelen bozukluklardır.





Hastalık doğal haline bırakılır önlem alınmazsa, varisli damarlar bacağı örümcek ağı gibi sarar, zaman içinde ciltte renk değişimine, yaraların açılmasına bile neden olabilir.



İnsanlık tarihinde eskiden beri varis bir hastalık olarak tanımlanmıştır. İlk kez M.Ö. 1550 yıllarında Ebers papirüslerinde tanımı yapılmıştır. O dönemden kalan pek çok heykelde varisler görülmektedir.

Cerrahi tedavi Romalılar dönemine kadar uzanmaktadır. Roma askerleri uzun yürüyüşlerden önce bacaklarına ceylan derisinden bandajlar sararak ilk basınç tedavisinin uygulayıcıları olmuştur.

Hipokrat tarafından damar içine bakır tel sokularak ilk damar içi varis tedavisi gerçekleştirilmiş.

Skleroterapi dediğimiz iğneyle tedavi 1860'lı yıllarda başlanmıştır.

Lazerle varis tedavileri ise 1980'li yıllarda başlamıştır.

VARİS NE SIKLIKTA GÖRÜLÜR ?

Varis toplumda %15-55 oranı arasında görülür. Yaşla birlikte sıklığı artar. 50 yaşın üzerinde iki kişiden birinde varis vardır. Fransa’ da en sık yapılan ameliyatlara bakıldığında ilk sırada katarakt ikinci sırada varis ameliyatı gelmektedir. Dünyada yaklaşık 4 kişiden birinde varis vardır. Türkiye’de etkilediği düşünülen kişi sayısı yaklaşık 15 milyondur.

VARİS KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR ?

Kadınlarda daha fazla. Erkeklerle oranla 3-4 kat daha fazladır. Östrojen hormonu varis oluşumunu tetiklediği için kadınlarda daha çok rastlanan bir rahatsızlıktır. Bu sebeple doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda risk daha yüksektir. Gebelik de varis oluşumu için önemli bir etkidir.

Ailede varis olanlarda risk daha fazladır. Anne veya babada varsa %45, hem anne hem babada varsa oran %70’lere kadar çıkmaktadır.

Uzun süre sabit ayakta kalarak çalışan mesleklerde daha sık (Öğretmen, kuaför, tezgahtar, cerrah, hemşire, aşçı, ev hanımı, polis, asker vb...) görülmektedir.

Uzun süre oturarak çalışmak (bankacı, büro çalışanları, sekreter, memur...)

Çalışma şekli ve benzeri sebeplerle uzun süre ayakta kalan insanlarda veya sürekli masa başında çalışan insanlarda daha sık görülmektedir. Uzun süre hareketsiz kalma bal-

dır pompasının çalışmaması ve zayıflaması sonucu kanın bacaklarda göllenmesine neden olur. Bu göllenme damarlarda basıncı artırarak varisi oluşturacaktır.

Sigara

Aşırı ısıya maruz kalanlar, mevsimlerin sıcak gitmesi, sıcak iklime sahip yerlerde yaşama, aşçılar gibi sıcak ortamda çalışan meslek grupları, sıcak banyo alışkanlığı, sık güneşlenme, kaplıca alışkanlığı...

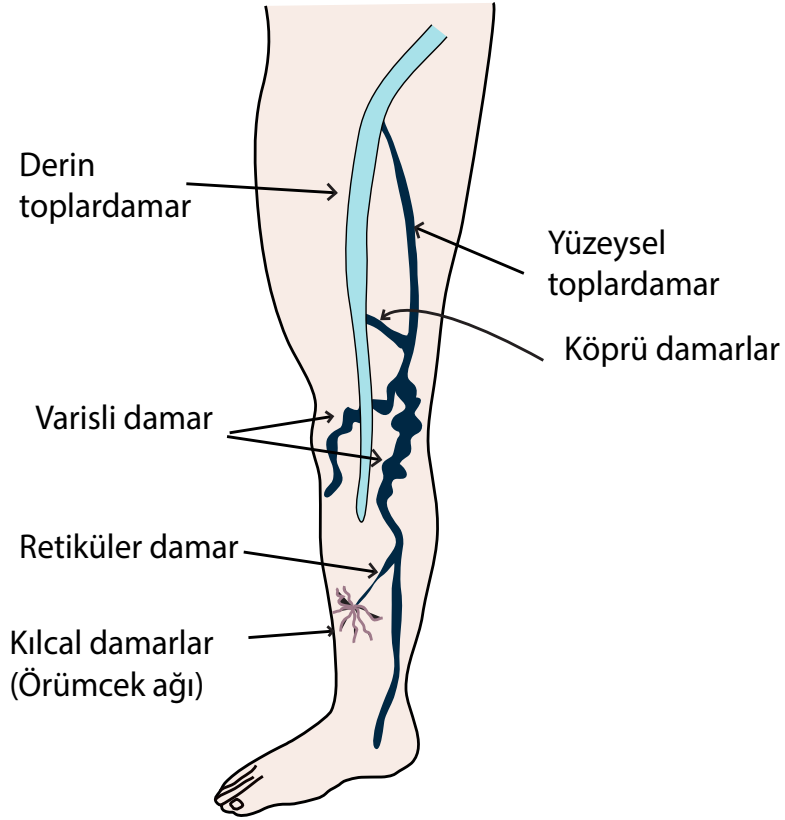
Kabızlık: karın içi basıncının artması varisi tetikler.

Bacaklardaki damarları dışarıdan baskı altına alan dizlik, diz bantalı gibi dar giysilerin giyilmesi yine damarların geri dönüşünü kısıtlayarak varise ortam hazırlar.

Topuklu ayakkabılar yine baldır kasının çalışmasını engelleyerek varisi uyarır.

Bacaklara alınan darbeler, kazalar, yanıklar, ameliyatlar da varis görülme riskini arttırır.

VARİSİN KAÇ TİPİ VARDIR ?



Toplardamar yetmezliği bacaklarımızda büyüklükleri ve cilde yakınlıklarına göre 3 tür varis oluşturur.



Büyük varisler : Ciltten bariz çıkıntı yaparlar. Olayın nedeni genellikle büyük bir ana yüzeysel toplardamardaki kapak yetmezliğidir. Büyük geniş kıvrımlar oluşturan, elle ve gözle kolayca fark edilebilen varislerdir. Deriden kabarık olup, ayakta durmayla belirginleşirler. Yatıp bacaklar yukarı kaldırdığında kaybolurlar.

Orta boy varisler (retiküler venler): Ciltten hafif kabarık, mavi-yeşil renkli, çapları 2-4 mm arasında değişen varislerdir.

Genellikle daha küçük bir yüzeysel toplardamardaki kapak yetmezliği sonucu oluşurlar.



Kılcal varisler (örümcek varisler): Ciltten çıkıntı yapmayan, çapları 1-2mm den küçük olan kırmızı-mor renkli varislerdir.

Genellikle küçük çaplı bir ya da birkaç yüzeysel toplardamardaki kapak yetmezliği sonucu oluşurlar.

Elle hissedilmezler. Genellikle kırmızı renklidirler. Bölgesel olarak yıldız şekilli veya örümcek ağına benzer yaygın çizgisel oluşumlar olup tüm bacağı sarabilirler .



Bu tipler her hastada ayrı ayrı olabileceği gibi birkaç çeşit bir arada yani kombine de olabilirler.

HASTALIĞIN İLERLEMESİ

C0- Görünen veya ele gelen bir hastalık yok.

C1- Örümcek veya retiküler kılcal damarlar başlaması...

Çok ciddi şikayet yoktur. Sorun sadece görüntü bozukluğudur.



C2- Artık büyük toplardamar varisler görünmesi...Ağrı, şişme ve huzursuzluk olur. Ayakta durmayla artar, sıcaklarda şiddetlenir. Bacaklar yük taşıyor gibidir.



C3- Ayaklarda ve bileklerde şişlik olmaya başlaması...Varislere bacaklarda şişlik eşlik etmeye başlar. Zamanla ba-

cak şişliğı kalıcı hal almaya başlar.



C4a- Ayaklarda renk değişikliği...Bacak cildinde kahverengi ve siyah renk değişikliği görülür. Bu değişiklikler daha çok ayak bilek iç kısmından başlarlar. Bu bölge kaşıntılıdır.



C4b- Cilt değişiklikleri ve yer yer çökmeler.



C5- İyileşmiş yaralar...Ayak bileği veya yakın bir bölgede iyileşmiş yara eşlik etmesi durumudur.

C6- İyileşmemiş aktif varis yaraları...Ayakta açık yara yani ülser oluşur.

VARİS HASTALIĞININ BELİRTİLERİ NEDİR ?

- ⚙ Kozmetik görüntüden rahatsız olma...Estetik kaygılar sonrası oluşan psikolojik rahatsızlık, içe kapanma, depresyon, toplumdan uzaklaşma



- ⚙ Bacaklarda gözle görünür damar belirginleşmeleri



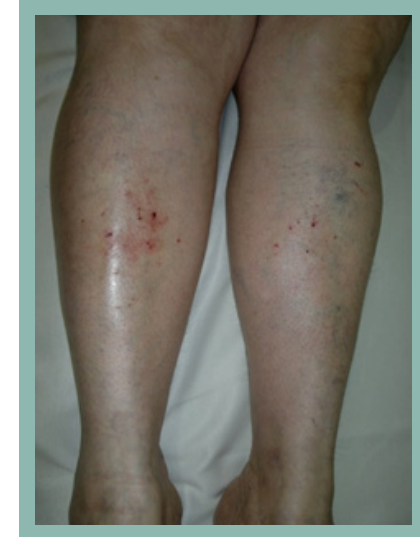
- ⚙ Gün içinde giderek artan bacak ağrıları, akşama doğru giderek artan ağırlık hissi



- ⚙ Ayak, ayak bileği ve ya bacakta giderek artan şişlikler
- ⚙ Geceleri bacaklarda kramplar



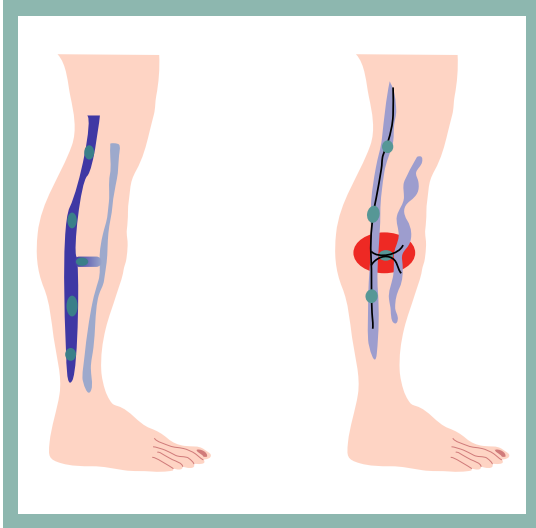
- ⚙ Bacaklarda kaşıntı (bazen kaşıntı ile kanamalar)



⚙ Kanamalar



⚙ Yanma



⚙ Bacakta aniden gelişen şişme-sertleşme, kızarıklık, ısı artışı



⚙ Bacaklarda hafif çarpma ile veya kendiliğinden oluşan küçük morluklar, iyileşmesi uzun süren kanamalar

⚙ Ayak bileğinde kahverengi morumsu lekeler



- Staz dermatiti de denilen ciltte kızarıklık, kaşıntı, kuruluk
- Bacaklarda veya ayak bileğinde iyileşmesi zaman alan yaralar



- Kimi zaman tabloya eşlik eden huzursuz bacak sendromu



- Ağır ve yorgun bacaklar; ağırlıktan dolayı adım atacak halinizin kalmaması ve sızlayan bacaklarınızı dinlendirecek yer aramanız...
- Ağrılı bacaklar; günün sonunda bacak içinde ve/veya dışında hissettiğiniz ağrılar...
- Şiş bacaklar; bacaklarınızın dolgun ve şiş olduğunu hissetmeniz, görmeniz.
- Varisli damarların görünür olması; toplardamarlarınızın genişlemiş, mor renkte, şiş ve gergin bir şekilde cilt üzerinde belirginleşmesi...
- Bacaklarda karıncalanma hissi; bacaklarda huzursuzluk ve kaşıntı hislerinden oluşan dile getirilmesi zor duygu...
- Baldır krampları; bacak kaslarındaki ani kasılmadır. Çok ağrılı olan bu spazm özellikle akşamları olur. Gece-leri oluşan kramplar hayatınızın parçası olabilir...
- Huzursuz bacak sendromu; genellikle karıncalanma yakınmasıyla birlikte görülür. ..
- Su tutulması; bazen şişme ve ağırlaşmayla bacaklarda suyun birikmesi hissi...
- Eklem ağrıları; diz ve/veya bileklerde ayakta durunca, hareket sırasında veya dokununca hissedilen ağrı...

HASTALAR NE FARK EDER ?

- ✿ Hastalar genelde ilk önce bacaklarındaki huzursuzluk hissinden şikayet ederler. Ancak bakarlar herhangi bir şey göremezler.
- ✿ Sonra ayak sırtındaki ve ayak bileklerindeki hafif şişlikler başlar. Bu şişlikler önce uzun yolculuklarda , sonra uzun ayakta kalındığında ve daha sonra kısa sürelerde de ortaya çıkmaya başlar. Hasta istirahat ile bu şikayetlerinin geçtiğini fark edip sık sık ayaklarını uzatarak dinlenmeye başlar . Giderek gece yattığında ayaklarının altına bir yastık koyarak şişliğin daha çabuk geçmesine katkıda bulunmaya çalışır.
- ✿ Sonra ilk krampla tanışır. Bu hastalığın artık oturmaya başladığının belirtilerindendir.
- ✿ Varis belirtileri arasında dıştan görülen damarların da teşhiste önemli rolleri vardır.
- ✿ Şiş ve genişlemiş damarların ortaya çıkması veya hastanın işine veya yaşam kalitesine mani olan ağrı ve bacak huzursuzlukları ilk başvuru nedeni olmaktadır.

TEDAVİ OLMAZSAM NE OLUR ?

Varisli damarların büyük bölümü genellikle iyi huyludur.

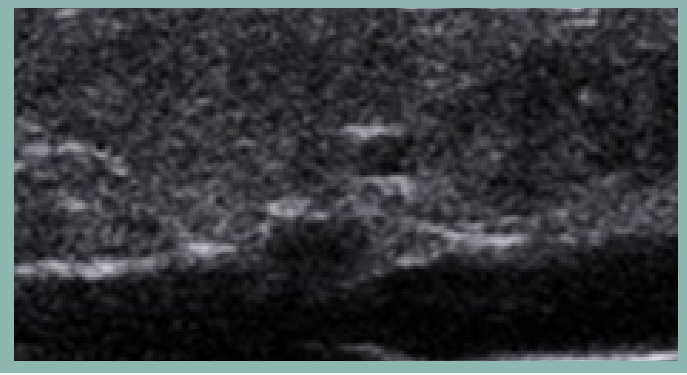
Ancak çok ciddi varislerde ilgili bacakta dolaşım bozukluğuna bağlı olarak ciddi problemler oluşabilir.

- 1- Son dönem damar yetmezliği
- 2- Ağrı, ağırlık ve dolgunluk hissi, uzun süre ayakta kalamama sonucu iş gücünde azalma ve yaşam kalitesinde bozulma
- 3- Özellikle ileri yaşlarda küçük çarpmalarla olabilecek ciddi kanamalar
- 4- Bacakta zamanla gelişen koyu renk değişiklikleri ve ilerleyen dönemde varis yaraları
- 5- Yüzeysel toplardamarda, varisli yan dallarda tıkanıklık ve iltihabi durum (tromboflebit) (üşüme, titreme, ateş, halsizlik)
- 6- Derin vende tıkanıklık, akciğer embolisi (ani ölümlerin önemli bir nedenidir)
- 7- Oluşabilecek ülserlerin yol açacağı enfeksiyon ve yaşam kalitesinde bozulma

VARİS İÇİN HANGİ TETKİK KULLANILIR ?

Varis tanısı genellikle muayene ile konulur. Ancak tedavi yöntemini belirlemek için Doppler ultrason yapılır. Doppler bir çeşit ultrason olup, herkese rahatça uygulanabilen, yan

etkisiz, ağrısız, ilaçsız bir inceleme yöntemidir. Bu incelemeyle damarların çapları, içinden geçen kanın hareketleri, damar içindeki kapakçıkların fonksiyonları ve derin damar hakkında çok değerli bilgilere ulaşılır.



Ultrasonda toplardamar ve içindeki kapakçıklar görülmekte

NEDEN TÜM VARİS HASTALARI İÇİN ULTRASON YAPILMALIDIR?



Varis hastalığında kan kaçağı (reflü) sonucu oluşan varislerin çoğu çıplak gözle görülebilir; bunlar buzdağının görünen kısmını oluştururlar. Ancak kapak yetmezliği sonucu varise neden olan damar ya da damarlar, yani olayın esas nedeni çıplak gözle görülemez ya da elle

yapılan muayene ile anlaşılamaz. Buzdağının görünmeyen kısmını oluşturan bu damarlar ancak “renkli Doppler ultrasonografi” denen özel bir ultrason cihazıyla görülebilir.



Bu cihazla ayrıca cildin alt kısımlarında yer alan ve çıplak gözle görülemeyen varisler ile bacağın atardamar ve derin toplardamar sistemi de görüntülenebilir. Her varis hastası mutlaka önce renkli Doppler ultrasonografi ile incelenmeli, hastalıklı damarların bir “haritası” çıkarılmalı ve tedavi bu haritaya göre yapılmalıdır. Kesinlikle tetkik edilmeden varisli hastaya dokunmak doğru değildir.

Venografi

Bacak damarlarının renkli film çekilerek görünür hal almasıdır. Renkli film ultrasona göre daha da detaylı bilgi sunar.

VARİS TEDAVİLERİ

Variste tedavi gerekliliği ve şekli hastadan hastaya değişebilmektedir. Tedavi hastanın beklentilerine göre hastaya göre belirlenmektedir.

Tedavisi uzun yıllardır sadece ameliyatla tedavi edilmekteydi, son yıllarda tedavi için geliştirilen yeni teknolojik cihazlar sayesinde varisin ameliyatsız tedavisi giderek artmaktadır.

Kadınların varis konusunda doktora gitmemelerinin en büyük nedenlerinden biri ameliyat korkusu.

Varis tedavisinde kullanılan lazer, radyo frekans, ilaçla kurutma (skleroterapi) ve köpük tedavisi gibi çağdaş ameliyatsız yöntemlerle çok daha kolay ve risksiz bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Ameliyatsız varis tedavi yöntemlerinin en önemli avantajı; hasta günlük yaşamını sürdürürken tedavisini olabilmektedir.

İLAÇLA TEDAVİ

Varisin ilaçla tedavisi yoktur. Hiçbir ilaç varisli damarları yok etmez. İlaç tedavisi ancak ağrının giderilmesi veya azaltılması ve şişliklerin azaltılması amacıyla kullanılır. Genelde destek tedavilerdir, hastalığı yok edemez.

BASINÇLI ÇORAPLA TEDAVİ

Basınçlı özel varis çorapları tedavide çok önemli bir yer tutar. Hastalar genelde uyum sağlamasa da ve basit bir tedavi olarak nitelendirse de varisin tedavisinde altın standart varis çorabıdır.

Varis çorabı hem tedavi hem de varisten korunmak amacıyla kullanılmaktadır.

Bacaklarında varis olan hastalar eczaneye veya medikal firmalara giderek doktora danışmadan varis çorabı satın almamalıdır. Varis çorabının birçok çeşidi ve basıncı olduğu için öncelikle muayene ve takiben yapılan tetkiklerden sonra hastalığın derecesi belirlendikten sonra hekiminiz size varis çorabı önerecektir. Bu sebeple rastgele çorap almak fayda değil zarar getirir.

Varis çorabı alırken hasta kendi gitmelidir. Yetkili kişi tarafından hastadan direkt yapılan bacak çap ölçümlerine göre hastaya uygun ölçü ve uygun basınçlı çorap verilmelidir.

VARİS ÇORABI NASIL GİYİNİLMELİDİR?

Varis çorabı toplardamarlar boşken giyinilmelidir. Çorap yataktan kalkıp bacakları sallandırmadan tercihen bacağı 5-10 dk yukarı kaldırdıktan sonra giyinilmelidir. Ayakta durulan tüm gün boyunca da çıkarılmamalıdır.

VARİS ÇORABINI BU KADAR ÖNEMLİ KILAN FAYDALARI NELERDİR?

- ✿ Bacakta herhangi bir nedenle tam olarak fonksiyon görmeyen kapakçıkların yerine kanı ayak ucundan kalbe doğru pompalamaya çalışır.
- ✿ Kas dokusuna özellikle baldır kaslarına destek sağlar.

- ⚙ Diz altı kas gücünü yani pompa gücünü artırır.
- ⚙ Ödemi azaltır ve uygun zamanda yani şişlik gelişmeden giyinilirse ödemin oluşmasını önler
- ⚙ Lenf dolaşımına destek sağlar.
- ⚙ Damarlardaki kanın kalbe doğru akış hızını artırır.
- ⚙ Varis yaralarının oluşumunu, nedenlerini önler.

VARİSİN CERRAHİ TEDAVİLERİ

Varisli damarın cerrahi yöntemle çıkarılması veya tamiri

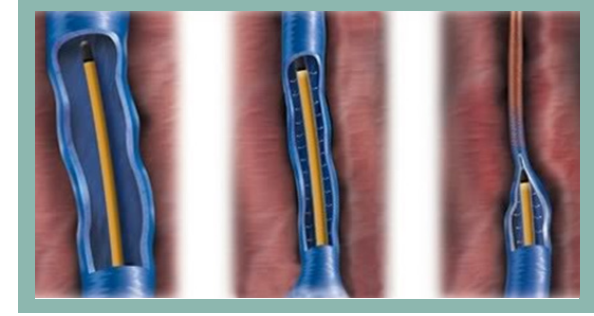
Çok uzun yıllardır uygulanan bir ameliyat türü. Tedavide kesin başarı sağlanıyor. En radikal şartlardaki varisler bile kolaylıkla tedavi ediliyor.

Varisli Damarın Çıkarılması: Klasik olarak uygulanan “stripping tekniği” varisli damarın yerinden çıkarılması yöntemidir.

Bu yöntem artık eskiden olduğu gibi geniş ve iz bırakıcı kesilerle değil, daha küçük kesilerle, çoğunlukla iz kalmasını azaltıcı hassas tekniklerle uygulanmaktadır.

AMELİYATSIZ VARİS TEDAVİSİ

Lazer veya Radyofrekans ile Varis Ameliyatı



Bu teknikte yüzeysel toplardamar içine bir iğne yardımıyla girilerek ve yüksek ısı veren bir kateter aracılığıyla damar içeriden ısıyla kapatılır. Bu teknikte de ilave olarak varsa diz altı bölgede bulunan genişlemiş yan dallar 2-3 mm’lik ayrı ayrı kesilerle temizlenir. Bu işlem lokal veya spinal anestezi ile yapılır ve hasta aynı gün taburcu edilebilir.

VARİSİN ESTETİK TEDAVİLERİ

A- Skleroterapi: (İğne Tedavisi, Köpük Tedavisi)

Hastalıklı damarın içine çok ince bir iğne ile girilerek az miktarda damar kapatıcı ilaç verilerek kurutulmasıdır. Kullanılan ilaçlar genellikle yüksek konsantrasyonlu tuzlardan oluşur. Bu çözeltiler hasta damarın iç cidarını bozarak damarın kapanmasına neden olurlar. Kapanan damar daha sonra vücut tarafından eritilerek yok edilir. 15-20 dakikalık ağrılı olmayan bir uygulamadır. Varislerin yoğunluğuna bağlı olarak birden çok seans uygulamak gerekebilir. Uygulamadan sonra kişi hemen günlük yaşamına döner.



Bu damarların yok edilmesinin vücuda hiçbir zararı yoktur. Bu damarlar vücut için faydası yoktur, aksine vücuda zarar verir. Bu damarlar dolaşım sağlayan güçlü damarlar değildir. Dokusu zayıf, ödeme ve kanamaya eğilimli, gittikçe ilerleyerek ana damarları riske atan damarlardır. Bir an önce tedavi edilmeleri gerekmektedir. Eğer bu ince damarları besleyen daha büyük varisli damarlar varsa bu tedavi hiçbir sonuç vermez. Damar kaybolursa da kısa sürede hemen yakınında bir alandan tekrarlar. O nedenle önce ciltte bulunan varisleri tetikleyecek derinde bir kaynak var mı diye ultrason ile bakılır, herhangi bir kaynak varsa önce o kaynağa müdahale edilir. O kaynak bittikten sonra ciltte görülen kılcal damarlara müdahaleye sıra gelecektir.

B- Ciltten Radyofrekans Uygulanması

Radyo dalgalarıyla tedavi tıbbın bir çok alanında kullanılmaktadır ve her gün yeni bir branşın hizmetine girmektedir. Bilinen hiçbir yan etkisi yoktur.



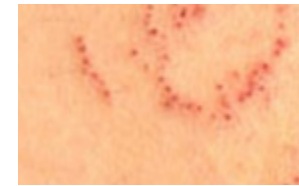
İnce varislerin tümünün tedavisinde kullanılır. Damar cilt üzerinden uygulanan radyo frekansları yardımıyla ısıtılarak yok edilir. Etkisi uygulama anında görülür. Dokunulduğu anda damar kaybolur.



İşlem Öncesi



İşlem hemen sonrası



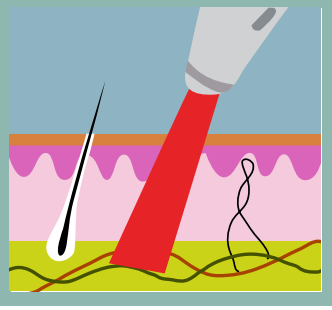
İşlem 1 hafta sonra



5 hafta sonra

Hasta sosyal yaşamını sürdürürken tedavisini yaptırabilir. Uygulama sonrası bandaj veya varis çorabı gerekmez. Hasta tedavi sonrası işine ve günlük aktivitelerine dönebilir.

C - Ciltten Lazer Uygulanması



Cilt üzerinden uygulanan yoğun ışığın daha koyu renkli olan varis tarafından tutularak ısınıp yok olması prensibine dayanır. 1-3 mm genişliğindeki varislerin, cildin dışından lazer ışığı uygulayarak yakılması yöntemidir. Ağrısızdır, 15-20 dakikalık bir uygulama sonrası hasta

işine ve gündelik aktivitelerine dönebilir. Varislerin yoğunluğuna bağlı olarak birden fazla tedavi uygulamak gerekebilir.

- Bu tedavilerden size hangisinin uygulanacağı, doktorunuzun koşullarınızı ve hastalığınızı değerlendirerek vereceği karara bağlıdır. Bazen bu tekniklerin birkaçının bir arada uygulanması gerekebilir.
- Unutmayın ki önemli olan ve tedavinin başarısını etkileyen en iyi yöntemin değil, size en uygun yöntemin seçilmesidir. Bunun için doktorunuzun önerilerini takip etmeli ve size sunacağı tedavi seçeneklerini değerlendirmelisiniz.

VARİSTEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

Uzun süre sabit şekilde oturmak ve ayakta kalmaktan kaçının...

Sürekli ayakta kalmak ya da oturmak, toplardamar da kan dolaşımının yavaşlamasına ve zorlaşmasına neden olur. Gün içinde yürüyüş yapmak ve bacakları, altına yastık koyarak kalp seviyesinin üzerinde olacak şekilde dinlendirmek yardımcı olabilir.

Sigarayı Bırakın...

Sigara, damar yapısını ve kanın akışkanlığını bozarak varislerin oluşumuna katkı sağlar. Bir çok hastalıkta olduğu gibi bu konuda da sigarayı bırakmak büyük önem taşır.

Kilo almamaya özen gösterin ve varsa fazla kilolarınızdan kurtulun.

Aşırı kilolar, toplardamarların kanı kalbe doğru taşımasını düzensizleştirebilir. Bu nedenle sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanarak yaşam boyu ideal kilonun korunması önemlidir.

Hamilelikte düzenli koruyucu varis çorabı giyinin...

Egzersiz yapın...

Egzersiz yapmak, bacak kas pompasını harekete geçirerek, kanın dolaşımını düzenler, aynı zamanda kilo verilmesini de

sağlayarak varislerin ilerlemesini önler. Yüzme, bisiklete binme ve yürüyüş gibi alternatiflerden yaşınıza ve koşullarınıza uygun olanı seçmek daha sağlıklı olacaktır.

Akşamları yarım saat bacakları yukarı kaldırma...

Sıcaklardan korunun...

Sıcaklar damarların genişlemesini ve varisleşmeyi arttırarak hastaları rahatsız eder. Bacakları soğuk suyla yıkamak rahatlatıcı bir etki yaratabilir. Özellikle kaplıcalar ve bacağı sıcak uygulama yapılan fizik tedavi üniteleri de varisli bacaklar için uygun değildir. Sıcaktan korunma, bacakları soğuk suyla yıkama oldukça önemli.

Özellikle ailesel yatkınlığınız varsa hamilelik süresince hekim önerilerini dikkate alın...

Ailesinde varisler bulunan kadınlar hamilelik süresince dikkatli olmalıdır. Hamileliğin ilerlemesi ile büyüyen bebek, büyük toplardamarlara baskı yaparak toplardamar yetmezliğini ve varis gelişimini arttırabilir. Varis çorabı kullanımı ve egzersizler, doktor bilgisi ve gözetiminde uygun olabilir.

Ağır kaldırmayın...

Ağır kaldırmak, karın içi basıncını arttırır. Böylece toplardamarların kanı kalbe taşınması zorlaşır. Bu nedenle ağır kaldırmaktan kaçınmak etkili bir önlem olacaktır.

Kabız kalmamaya dikkat edin...

Kabız kalmak ve ıkınmak da ağır kaldırmakta olduğu gibi karın içi basıncında artışa neden olarak varisleşme eğilimini arttırır. Kabızlıkla yakın ilişkili olan Hemoroid (basur) de

bir çeşit varisleşmedir. Bu gibi durumlarda hemen hekime başvurmak ve gerekli tedavileri uygulamak, gelecekte daha zor tablolarla karşılaşmanın önüne geçecektir.

Beli sıkı dar kıyafetler tercih etmeyin...

Beli sıkı dar kıyafetlerin sürekli kullanımı toplardamar akımını zorlaştırarak varisleşmeye neden olabilir. Bu nedenle rahat ve geniş kıyafetleri tercih etmek gerekir. Ayrıca piyasada çokça var olan krem, bitkisel ilaçlar ve alternatif yöntemlerin yararlılıkları bilimsel olarak saptanamamıştır.

HAMİLELİK VE BACAK SAĞLIĞINIZ

Hamilelik, vücudun anne ve çocuğu doğuma hazırlamak için yoğun olarak çalıştığı bir dönemdir. Anne adaylarının %30'unda hamileliğin erken döneminde, bacaklardan kaynaklanan yakınmaları olur, doğuma yakın dönemde bu oran %70'lere ulaşır. İkinci ve tekrarlayan gebeliklerde risk daha da artar.

Hamilelik sırasında dolaşım sisteminde oluşan değişiklikler:

Gebelik sırasında annenin kan hacmi artar. Artan kan hacmini taşımakta toplardamarlar zorlanır. Gebeliğin devam etmesi için salınan hormonlar da toplardamar duvarında esneme ve gevşemeye neden olur. Kanın toplardamarlarda göllenmesiyle damarlar genişler, varislerin oluşması veya önceden olan varislerin ilerlemesi kaçınılmazdır.

Gelişmesini sürdüren ve karnınızda büyüyen bebeğiniz, dolaşım sisteminin özellikle bacaklarınıza giden damarların daha zor koşullarda çalışmasına neden olur. Bebek büyüdükçe bası artacak ve varisler ilerleyecektir.

Anne ve bebeğe etkileri:

Gebeliğin son aylarında oluşan bacak krampları, üretilen metabolizma artıklarının bulunduğu kirli kanın kalbe tam ve etkili olarak taşınamamasındandır.

Hamilelik ilerledikçe bacak kramplarınız, özellikle akşamları olanlar daha da sıklaşır. Kramplar sizi derin uykudan uyandırabilir. Gece boyunca tekrarlayan kramplar can yakıcı ve uyku kaçıracıdır. Kramp oluştuğunda parmaklarınızı hafifçe bükün ve kasılmış kaslarınıza masaj yapın. Kasılmış kaslarınızın gevşemesi için buz kalıplarından yararlanabilirsiniz. Kasılmalar azaldığında ılık duş ve yürümek sizi rahatlatacaktır. Bazı basit önlemlerle krampların oluşması engellenebilir.

Varislerin neden olduğu daha ciddi problemlere gelince...

Bacaklarda göllen kan artar, bebeğe yeterli kan göndermeyi amaçlayan anne kalbi daha hızlı çalışır.

Toplardamarlarda kan göllenmesinden dolayı azalan kan hacmi; baş dönmesi, şuur kaybı ve düşmelere neden olabilir.

Anne adayının varisli damarları varsa, hamilelik boyunca bu damarlar genişler ve göllen kan pıhtılaşabilir. Bacaklardaki derin toplardamarlarda pıhtıların oluşması ölümle sonuçlanabilir.

Doğumdan sonra varisli damarların çoğu kaybolursa da, göllen ve böylece pıhtılaşma riski artan kanın, bebek ve annenin hayatını tehlikeye sokacağı bilinmelidir.

Ayakta kalan anne adaylarının kalbe giden kan miktarında azalma ve bebeğe yeteri kadar kanın ulaşamaması, prematür doğumların nedenleri arasındadır.

BACAKLARINIZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ ?

Bacaklarınızdaki toplardamarların genişlemesini ve varislerin oluşma riskini yok etmek için gün boyunca varis çorabı giyebilirsiniz.

Ayaklarınızı kalp seviyesi üzerinde tutabilir, hamilelikte sık görülen kramplar oluştuğunda bacaklarınıza masaj yaptırabilirsiniz.

Muz gibi potasyumdan zengin yiyecekler yiyebilirsiniz.

En önemlisi, hamilelik boyunca bacaklarınız ve sağlığınız için yapacağınız egzersizdir.

Hamileler için önerilerimiz;

- ✿ Ayakta uzun süre kalmayın.
- ✿ Geniş kıyafetler giyin.
- ✿ Yatarken yan yatın, bacaklarınızın arasına minder koyun.

- ❁ Serin yerlerde zaman geçirin, bacaklarınız şiş ise soğuk uygulama yapın.
- ❁ Fırsat buldukça havuz ve denizin içinde zaman geçirin.

YOLCULUK VE BACAK SAĞLIĞINIZ

Sık ve uzun yolculuklar yapıyorsanız bacak sağlığınız için, önerilerimize dikkat edin:

- ❁ Ayakta duruyor veya oturuyorsanız, fırsat bulduğunuzda ayaklarınızı kaldırın, parmaklarınızı çevirin ve ayağınızı öne ve arkaya doğru gerin.
- ❁ Her saat başı 5 dakika egzersiz yapın..
- ❁ Her iki ayağınız yerde olacak şekilde dik oturun, bacak bacak üzerine atmayın.
- ❁ Su için, yanınızda su bulundurun.
- ❁ Yolculuk sırasında aşırı sıcak ve soğuktan sakının, her iki durum da bacaklarınıza zarar verebilir.
- ❁ Uzun süren hava yolculuğu yapacak iseniz, uçak içinde egzersiz ve yürüyüş yapın. Koridor koltuklarını tercih edin, tuzlu yemekler yemeyin, çok su için, su istemek için hostesi çağırmayın, onun yanına giderek hareket edin.
- ❁ Rahat ve geniş giysiler giyin.

- ❁ Bacak bacak üzerine atmayın.
- ❁ Bacaklarınızı düz tutarak dolaşıma yardımcı olun, oturarak veya ayakta bacak kaslarınızı geren egzersizler yapın.

BACAK KRAMPLARI

Baldır ve ayak kaslarının ani ve uzun süreli kasılmasıyla oluşur. Krampların aşırı yüklenmeden kaynaklandığı söylenebilir. Egzersiz sonrası veya hamilelik sırasında oluşan kramplar en güzel örnekleridir.

Çoğu kez uykuda, geceleri oluştuğu için “Gece Oluşan Bacak Krampları” adını alır. Bütün bir gece boyunca tekrarlandığında üzücü, geceler boyu sürdüğünde ürkütücü bir sorundur. Gebelik ve varisli damarların bu kramplara neden olduğu bilinmektedir.

Varis ve gece krampları...

Genişlemiş ve varisli hale gelmiş toplardamarların, kirli kanı etkili olarak taşıyamamasından kaynaklanır. Gün boyunca kasların ürettiği metabolizma artıkları, toplardamarlardaki yetersizlik sonucu bacaklardan uzaklaştırılıp temizlenemez. Bu metabolizma artıkları kasların normal çalışmasını bozar, istek dışı kasılmalara ve krampların oluşmasına neden olur. Bu tip krampların nedeni aşırı artık birikmesi olup, en basit çözümü dolaşımın normale döndürülmesi, yani varislerin tedavisidir.

HUZURSUZ BACAK SENDROMU



Huzursuz bacak sendromu orta ve ileri yaşlarda daha sık görülür. Yaşla birlikte görülme sıklığı ve yakınmaların şiddeti artar.

Oluşma mekanizması kesin olarak

bilinmemekle birlikte merkezi sinir sisteminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu rahatsızlık hissi tam olarak ifade edilemez. Uyluk, bacak ve ayaklarda, hatta bazı hastalarda kollarda ürperme, kaşınma, ağrı, ezilme, yanma, karıncalanma ve kas seyirmesi şeklinde genel tanımlar kullanılarak anlatılmaya çalışılır.

Huzursuz bacak sendromlu hastaların yakınmaları, dinlenmek için uzandıklarında veya oturduklarında ortaya çıkar. Hareketsiz kalınmasıyla ortaya çıkan bu yakınmadan bazı hastalar önleyemedikleri bir hareket etme isteği olarak bahseder. Hastalar bu yakınmalarından kurtulmak için etkilenen bacağı kasarak, sıkarak veya yürüyerek hareket ettirirler.

Doğal olarak yaşantımızda en uzun hareketsiz kaldığımız uyku eylemi sırasında yakınmaların şiddeti en yüksektir.

Bazı hastalar sık uyanır veya uyuyamazken, bazı hastalar uykuda istemsiz bacak hareketleri yapar.

Hareketli bacak sendromu dediğimiz uyku sırasında istemsiz bacak hareketleri yakınmasının en sık nedenidir. Uyku düzensizliği sonucu günü yorgun geçirirler.

Bacaktaki yakınmalar önemsiz gibi görülse de, hastaları yaşamdan zevk alamama noktasına kadar getirebilir. Hastalığın şiddeti zaman içinde değişiklikler gösterebildiği gibi kaybolup sonra yine ortaya çıkabilir.

Tanı nasıl konur, tedavisi nedir...

Huzursuz bacak sendromu tanısı, hastaların yakınmalarını ifadedeki zorluk ve doktorların konudaki deneyimlerinin azlığından zorlukla konur. Aşağıdaki testi cevaplayın, puanınız iki veya üzeri ise huzursuz bacak sendromlu bir kişi olabilirsiniz.

- Otururken veya uzanırken bacaklarınızda tanımlayamadığınız kötü bir his oluyor mu?
- Bu his nedeniyle bacaklarınızı hareket ettirmek zorunda kalıyor musunuz?
- Bacaklarınızı hareket ettirmek bu yakınmalarınızı azaltıyor mu?
- Bu yakınmalarınız günün ilerleyen saatlerinde daha fazla mı oluyor?
- Gündüz uykunuz gelir mi? Kendinizi uykusuz, yorgun hisseder misiniz?

- Uykuda bacaklarınızı veya kollarınızı ritmik olarak hareket ettirdiğiniz söylenir mi?
- Ailenizde huzursuz bacak sendromu tanısı almış kimse var mı?

Lütfen daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için;

- Her gün aynı saatte uyanın,
- Gündüz vakti olabildiğince aydınlık ortamlarda bulunun,
- Sabah çalışmaya başlamadan önce biraz yürüyüş yapın (İşe yürüyerek gidebilirsiniz) Günlük yürüyüş süresi ortalama 45 dakikadan kısa olmasın,
- Aldığınız kafeini (kahve, çay, çikolata) kısıtlayın. Günde 2 fincandan fazla kahve içmeyin. Uykuya dalmakta veya sürdürmekte sorununuz varsa kafeini tamamen hayatınızdan çıkarın,
- Mümkün ise sigarayı azaltın, uyku ile ilgili sorununuz varsa sigarayı tamamen bırakmaya çalışın,
- Alkol alımını kısıtlayın. Uyku ile ilgili sorununuz varsa alkolü içeceklerden tamamen uzaklaşın,
- Uykunuz gelirse gündüz vakti kısa süreli uyuyabilirsiniz ama gece uykusuzluk çekiyorsanız gündüz uyumamalısınız,
- Yatak odanızı uyuma dışında kullanmayın, yatak odanız çalışma ve televizyon odası değildir,
- Yatak odanız ısı, ışık ve gürültü açısından sizi rahat ettirecek şartlarda olmamalıdır,

- Uyumadan 1 saat önce günlük aktiviteyi bitirin, 15 dakika boyunca o gün yaşadığınız sıkıntıları, başarıları ve mutlulukları bir kağıda yazın sonra 45 dakika boyunca gevsemeye çalışın, uyarıcı olmayan aktiviteler (kitap okuyun, klasik müzik dinleyin, ılık banyo, bir bardak ılık ballı süt vb.) yapın. Sonra yatağa girin, gözlerinizi kapatıp uykuya dalmanın keyfini çıkarın,
- Yaklaşık 15 dakika süreyle uykuya dalamadıysanız kalkın, başka bir odaya gidin ve uykunuz gelinceye kadar yatağa gitmeyin. Bu durum tekrar edebilir ama mutlaka her gün aynı saatte uyanmaya özen gösterin.

BACAK ŞİŞLİĞİ

Dokular arasında normalden fazla sıvı birikmesiyle ödem meydana gelir. Dokular arasında biriken sıvı, bacakların şişmesine ve ağırlaşmasına neden olur.

Ödem, dokular arasındaki sıvının fazlalığından ve/veya biriken sıvının taşınmasındaki yetersizlikten oluşur.

Kan bileşenlerinde dengesizlik, enfeksiyon, travma gibi lokal faktörler dokular arasında fazla sıvı birikmesine neden olur.

Toplardamar yetmezliği, bu damarların dışarıdan baskı altında kalması, toplardamarlar içinde basınç artışına ve dokular arasında sıvıların birikmesine neden olur.

Şişliğin uzun sürmesi ise, bu sıvının dokular arasında lenf ve toplardamar sistemine geri dönmesini zorlaştırır, lenf damarlarına ve toplardamarlara hasar verir.

YOLCULUK SIRASINDA ŞİŞEN AYAKLAR

Yolculuk sırasında bacak ve ayaklarda oluşan şişlik, sık karşılaşılan zararsız bir durum olup, seyahat sırasındaki hareketsizlik nedeniyle oluşur.

Hareketsiz oturmak, toplardamarların içinde kanın göllenmesine, damardan sızan sıvının dokular arasında birikmesiyle bacakların şişmesine neden olur.

Kısa süre içinde normale döner. Bu şişliğin hareket etmeye başladıktan sonra da devam etmesi ciddi sağlık problemlerinin habercisidir.

Ameliyat geçirdiyseniz, doğum kontrol hapı alıyorsanız ve/veya ailenizde pıhtılaşmayla ilgili sorun varsa ve 4 saatten fazla uçak ile seyahat edecekseniz doktorunuza danışarak almanız gereken önlemleri öğrenin.

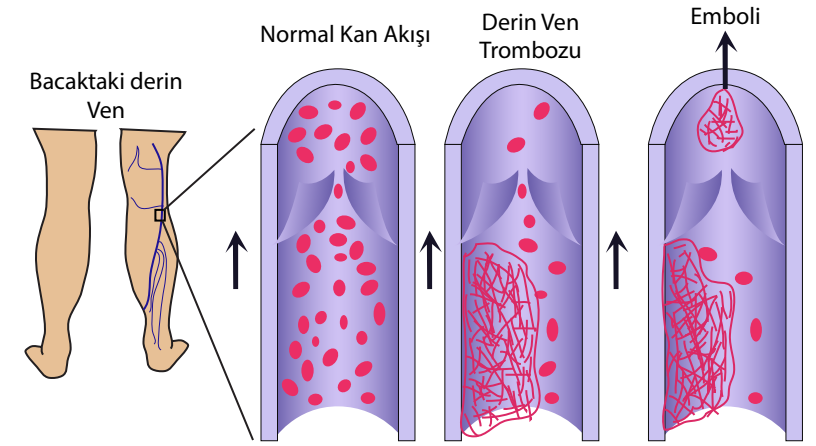
Tek bacakta ağrının eşlik ettiği şişlik, ölümcül sonuçlar doğurabilecek derin toplardamarlardaki pıhtıların habercisi olabilir. Hemen doktorunuzla irtibata geçin.

Önerilerimiz:

- ❁ Kıyafetleriniz rahat olsun (sütyen, iç çamaşırları, çoraplar, bluz, ceket kolları ve kemerler).

- ❁ Seyahat sırasında her saat başı hareket edin.
- ❁ Otururken egzersiz yapın.

DERİN DAMAR TIKANIKLIĞI (DERİN VEN TROMBOZU)



Damar bütünlüğü bozulduğunda, damar dışına kan çıkmasını ve kan kaybından ölmemizi pıhtılaşma mekanizmaları engeller.

Pıhtılaşma mekanizmasının düzensiz çalışması ise; istenmeyen pıhtıların oluşmasına, pıhtılarla toplardamarların tıkanmasına ve organların fonksiyonlarının bozulmasına neden olur.

Toplardamar kan akımının yavaş ve durağan olması, kanın pıhtılaşması için uygun ortam sağlar.

Pıhtılaşma sisteminin kanama olacak sinyali alması veya kan bileşenlerindeki dengesizlikler sonucunda toplardamarda istenmeyen pıhtılar oluşur.

İstenmeyen pıhtılar, kanın toplardamar içinde göllenmesi, damar duvarının hasarlı olması ve/veya kanın pıhtılaşmaya yatkın olması sonucu oluşur.



- Baldır ve/veya bacakta ağrı, şişlik,
- Pıhtının olduğu damarların etrafındaki kaslarda hassasiyet,
- Baldır ve/veya bacakta renk değişimi, kızarıklık ve ısı artışı olur.

- Ayağın vücuda doğru çekilmesi ile kasılan baldır kaslarında ağrı oluşur.

Toplardamarlarda bulunan pıhtıların koparak akciğere gitmesiyle, ölümcül akciğer embolileri oluşabilir.

AKCİĞER EMBOLİSİ (Akciğere Pıhtı Atması)

Toplardamarların içinde oluşan pıhtı yerinden koptuktan sonra kalbe oradan da akciğer damarlarına gidebilir. Buna akciğere pıhtı atması denir.

Akciğer embolisi olan hastalar göğüs ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı, öksürük yakınmalarıyla doktora başvururlar. Göğüs ağrısının aniden ortaya çıkması, vücutta daha önce oluşmuş pıhtının akciğere giderek damarları tıkmamasına bağlı olabilir. Bu durumda acil tıbbi yardım alınmalı, pıhtının büyüyerek ölümcül olacağı unutmamalıdır.

**Akciğer embolisi önlenabilir.
Hastane ölümlerinin ilk
sırasında yer alır.**

Derin toplardamarlarda oluşan pıhtılar (DVT) en önemli nedenidir ve hastanede yatan hastalarda, özellikle ameliyatlardan sonra oluşur.

Toplardamarda oluşmuş ve koparak akciğere giden pıhtının tıkadığı akciğer damarının büyüklüğüne göre ortaya çıkan klinik tablo değişir.

Büyük pıhtı büyük damarı tıkadığında ölümcül sonuçlar ortaya çıkar. Bazen ise bu emboliler sessiz kalır, olayın farkına bile varılmaz. İki klinik tablo arasında kesin sınır olmadığından tüm DVT'li hastalara akciğer embolisi adayı olarak bakılmalı ve gerekli tedavi titizlikle uygulanmalıdır.

YAZ AYLARI İÇİN ÖNERİLER

1- Fırsat buldukça bacaklarınıza soğuk su uygulayın

Soğuk su toplardamarların büzülmesine neden olup, kanın daha çabuk kalbe dönmesini sağlıyor. Böylece toplardamar rahatlıyor. Banyoyu mümkün olduğu kadar ılık suyla yapın. Ayrıca duş veya banyodan çıkmadan önce ayak bileğinden başlayarak kasıklara kadar soğuk su uygulayın. Gün içerisinde fırsat buldukça ayak bileğinizden diz üstüne kadar soğuk suyla duş alın.

2- Güneş altında değil denizde vakit geçirin

Bacakları kuma gömmek ve direkt güneş ışınlarına maruz kalmak damarların genişlemesine ve içlerinde kanın birikmesine neden oluyor. Bu nedenle daha çok gölgede din-

lenin ve mümkün olduğu kadar deniz içinde vakit geçirin. Suda hareket etmek toplardamarların çok daha kolay boşalmasını ve bacakların rahatlamasını sağlıyor.

3- Dar kıyafetlerden uzak durun

Karın içi basıncını artıran kıyafetleri asla giymeyin. Korse giymektense özellikle kaçınin. Dar giysiler bacaklardan kalbe dönmeye çalışan kanın rahat akmasını engelliyor ve bu akış yönünü daraltıyor. Bu nedenle bol kıyafetleri tercih edin

4- Kemerinizi çok sıkmayın

Pantolon ve eteklerinizin bel kısmını fazla sıkmayın ve çok dar kemerler kullanmayın. Diz üstü taytlar, slip, iç çamaşırları, dar pantolonlar ve benzeri giysiler de baskı yaptıkları bölgenin altında kan toplamasına neden olup, zaman içerisinde varislere yol açabiliyor.

5- Babet ayakkabılardan uzak durun

Ayak bileği ve baldır kaslarının düzenli ve ritmik çalışmasını kısıtlamayacak ayakkabıları tercih edin. Ayakkabınız mutlaka 2 ile 3 cm topuklu olmalı ve asla dümdüz olmamalı.

6- Yemeklerinizde aşırı baharat kullanmayın

Yanlış beslenme varis gelişiminde etkili olabiliyor. Bu nedenle beslenmenize dikkat edin ve sık aralıklarla az miktarda yemek yiyin. Öğünlerinizde sebze ağırlıklı ve bol lifli yiyeceklere yer verin. Aşırı baharatlı, mayalı gıdalar, lifçe fakir yiyecekler, kahve, alkol ve sigaradan uzak durun.

7- Günde 2 litre su için

Su içmek hem kanın akışını hem de vücutta biriken atık maddelerin atılımını kolaylaştırıyor. Bu nedenle günde en az iki litre su için.

8- Her yarım saatte bir 15 adım atın

Ayakta veya oturarak uzun süre hareketsiz kalmak, varis oluşumunu tetikliyor. Eğer mesleğiniz gereği sabit durmanız gerekiyorsa bacaklarınızı düzenli olarak hareket ettirerek kaslar yardımıyla kanın bacaklarda göllenmesini engellemeniz şart. Oturma süreniz yarım saati geçtiğinde 10-15 adım kadar yürüyüş yapmanız ayak ve bacadaki dolaşımı düzenliyor. Bacak bacak üstüne atma, bağdaş kurarak ya da çömelerek oturma gibi hareketlerden mutlaka kaçının.

9- Uyurken ayaklarınız 10 cm. yukarıda olsun

Geceleri uyurken yer çekiminden faydalanarak ayak ve bacadaki birikmiş kan vücuda geri yönlendirilebiliyor. Bunun için ayakların kalp seviyesinden birkaç santim yüksek olması yeterli. Yatağın ayakucu kısmının altına 10 santimlik yükselti koyun. Yatakta geçirilen tüm süre boyunca ayakucundaki yükselti toplardamar kan akımını tamamen zahmetsiz bir şekilde yerçekiminin etkisiyle kalbe yönlendiriyor. Günün üçte birinin uykuda geçtiği düşünüldüğünde gece boyunca mükemmel bir tedavi almış olursunuz.

10- Tempolu yürüyün ya da bisiklete binin

Ayak bileği ve baldırdaki ritmik hareketler kanın dönüşünü kolaylaştırıyor ve baldır kaslarını dolayısıyla da bacak pompasını güçlendiriyor. Bu esnada yapılan derin nefes alıp

verme gibi solunum egzersizi de kanın dönüşünü kolaylaştırıyor. Her gün en az iki defa 20 dakika yürüyüş yapın veya bisiklete binin.

Varis sadece estetik bir kaygı değil bir hastalıktır...

Vücudumuzun en uzun, en etkileyici, özgürlüğümüzün temelini oluşturan bacaklarımızın sağlığı çok önemli...

Varisin tedavisinde artık sadece varis çorabı ile takip edilmesi diye bir tedavi yoktur...

Varis tedavisi son yıllarda en çok yol kat eden ve yenilenen hastalıkların başında gelir. Yok edilemeyecek varis yoktur. Her türlü varisin tedavisi vardır...

Bu sadece güzellik merkezlerinde rastgele cilt lazeri veya iğnesi ile olmamalıdır mutlaka öncelikle bu konuda eğitim almış olan kalp damar hekimince muayene ve ultrason ile alttaki damar kaçaklarının araştırılması sonrası yapılması gereken tedavilerdir...

Her hastalıkta olduğu gibi daha erken hekime başvurulması, daha büyük problemlere yol açmadan daha basit yöntemlerle tedavi etmemize yardımcı olacaktır.

Problemleri küçümsemeyin...

Bacaklarınızda yaşadığınız basit ağrı ya da şişmeleri dikkate alın...

Artık varislerinizle vedalaşın....

Bacak sorunlarınızın hayat kalitenizi düşürmesine izin vermeyin...



VARİS TESTİ

1. Büyüklerinizde varis var mı?

Evet(10) Hayır(0)

2. Bacaklarınızda ağrı, ağırlık, özellikle akşamları şişme oluyor mu?

Evet(15) Hayır(0)

3. Şişman mısınız? (Hanımlar biraz cesur olun ya da bu soruyu pas geçin)

Evet(5) Hayır(0)

4. Ara sıra bile hareket etmeden bütün günü daha çok oturarak ya da ayakta durarak mı geçiriyorsunuz?

Evet(5) Hayır(0)

5. Bağ dokusu zayıflığına yatkınlığınız var mı?

Evet(5) Hayır(0)

6. Bir ya da daha çok doğum yaptınız mı?

Evet(5) Hayır(0)

7. Hormon hapları (gebelik önleyicidir vb.) alıyor musunuz?

Evet(5) Hayır(0)

8. Nem oranı yüksek ve sıcak olan yerlerde bacak şikayetleriniz artıyor mu?

Evet(5) Hayır(0)

9. Uzun zamandan beri bacaklarınızda yüzeysel ince damarlardan oluşan kılcal damar genişlemeleri var mı?

Evet(10) Hayır(0)

10. Alt bacağınızda ya da ayak bileklerinde görünen cilt değişiklikleri var mı?

Evet(10) Hayır(0)

11. Genellikle yüksek topuklu ayakkabı giyer misiniz?

Evet(5) Hayır(0)



12. Oluşmuş varisiniz var mı?

Evet(10)

Hayır(0)

13. Özellikle bacak kaslarınızı çalıştıran egzersizleri en az haftada 2 kez yapıyor musunuz?

Evet(0)

Hayır(5)

DEĞERLENDİRME

0:

Sağlıklı ven (damalara) sahipsiniz

1-20:

Ven(damar) fonksiyonu oldukça iyi, ancak sağlıklı beslenme, yeterli hareket, normal kilo için özen göstermelisiniz.

20-40:

Ven (damar) sisteminiz tehlikededir. Hekim yardımı almalısınız.

40 ve üzeri:

Derhal tedavi altına girmelisiniz.



