

رگهای واریسی؛ عارضه جانبی شایع چاقی

27 تیر 1402

چاقی منجر به بیماری های عمده ای از جمله [دیابت](#)، بیماری قلبی و فشار خون بالا می شود. چربی اضافی بدن نیز عامل اصلی ایجاد واریس است. چاقی فشار مضاعفی بر وریدهای پا و دریچه های آن وارد می کند. این کار پمپاژ خون در برابر جاذبه به قلب را دشوارتر می کند.

دریچه های موثر در وریدهای پا مهم هستند زیرا از جریان خون به سمت عقب و تجمع در پاها جلوگیری می کنند. با گذشت زمان استرس و اضافه وزن اضافی بدن می تواند باعث از کار افتادن دریچه ها شود. فشار برگشتی حاصل می تواند باعث انبساط شاخه های سیاهرگ و تبدیل شدن به رگ های واریسی شود.

فشار روی رگ ها باعث ایجاد رگ های واریسی می شود. در مورد افراد دارای اضافه وزن، فشار ناشی از چربی اضافی بدن دیواره های سیاهرگ ها را فشرده می کند و به دریچه های ظریفی که خون شما را از اندام ها به سمت قلب جریان می دهند، آسیب می رساند. هنگامی که دریچه ها از کار می افتند، خون می تواند در ورید جمع شود، آن را کشیده، بپیچد و گسترش دهد تا زمانی که به ورید واریسی تبدیل شود.

عوامل دیگری که می توانند شما را در معرض خطر ابتلا به واریس قرار دهند عبارتند از سن، جنسیت (زنان بیشتر از مردان در معرض ابتلا به واریس هستند)، [بارداری](#) و سابقه خانوادگی واریس.

شما ممکن است رگ های واریسی داشته باشید و ندانید

رگ های واریسی گاهی اوقات می توانند با چربی اضافی روی پاها پوشانده شوند، بنابراین می توانید رگ های واریسی داشته باشید و حتی آن را شناسید. اگر اضافه وزن دارید و علائمی مانند درد ضربان دار یا گرفتگی ساق پا، پاهای “سنگین”، تورم، و تغییرات در پوست مانند تغییر رنگ دارید، یک قرار ملاقات با پزشک خود بگذارید. یک سونوگرافی ساده می تواند تایید کند که آیا از رگ های واریسی رنج می برید یا خیر.

درمان واریس

خوشبختانه گزینه های زیادی برای درمان واریس وجود دارد. اکثر آنها به عنوان معالجات داخل مطب انجام می شوند. برخی، مانند اسکروتراپی یا لیزر درمانی واریس، حتی نیازی به استفاده از بیهوشی ندارند.

- **اسکروتراپی:** محلولی برای کمک به بستن و بسته شدن رگ های آسیب دیده تزریق می شود.
- **درمان با لیزر:** از نور لیزر برای بستن رگ های واریسی یا عنکبوتی کوچکتر استفاده می شود.
- **روش های کمک کاتتر:** یک کاتتر برای جمع کردن و مهر و موم کردن ورید آسیب دیده استفاده می شود.

• **High Ligation یا Vein Stripping:** یک روش جراحی که با استفاده از برش‌های کوچک ورید را خارج می‌کند.

• **فلبکتومی سرپایی:** یک روش جراحی که با ایجاد سوراخ‌های کوچک ورید را خارج می‌کند.

اکثر درمان‌های واریس به صورت سرپایی انجام می‌شوند و منجر به محو شدن و ناپدید شدن ورید واریسی پس از چند هفته می‌شوند. با این حال، در برخی موارد، تکرار درمان ممکن است ضروری باشد.



کاهش وزن برای جلوگیری از واریس

کاهش وزن می‌تواند در به حداقل رساندن خطرات واریس و سایر مشکلات سلامتی مرتبط با چاقی کمک کند. یک برنامه کاهش وزن موثر باید شامل رژیم غذایی، ورزش و تغییرات [سبک زندگی](#) باشد.

رژیم غذایی شما باید شامل مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و گوشت‌های کم چرب باشد. از خوردن غذاهای حاوی قند، نمک و چربی زیاد و نوشیدن الکل خودداری کنید.

ورزش‌هایی مانند دویدن، پیاده روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله و شنا می‌تواند به گردش خون در پاها کمک کند.

به گزارش وب گاه بیتوته، تغییر سبک زندگی نیز می‌تواند کمک کننده باشد. از نشستن و ایستادن طولانی مدت خودداری کنید.