

بررسی علل و عوامل بروز بیماری واریس

# رگ‌های متورم سرخ آبی در پاهای شما

گروه سلامت: اگر وضعیت کاری تان به گونه‌ای است که ناچارید مدام در حالت نشسته و یا ایستاده باشید، قبل از آن که بیماری واریس به سراغتان بیاید، و پشت پاهایتان از وریدهای متورم و پیچ در پیچ قابل رویت عنبکوتی شکل احاطه شود، ورزش و حرکت را در برنامه روزمره خود قرار دهید.

تحقیقات نشان می‌دهد یک چهارم جمعیت زنان از بیماری واریس رنج می‌برند، ولی اکثر آنها نسبت به این بیماری بی‌تفاوت بوده و با خود درمانی از مراجعه به پزشک می‌پرهیزند و تنها معذودی از این جمعیت به پزشک مراجعه می‌کنند.

دکتر محمدرضا ظفرقندی، فوق تخصص جراحی عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، در گفتگو با «جام جم» می‌گوید: این بیماری اشکال مختلفی دارد که طی آن وریدها و یا سیاهرگ‌های درشت اندام‌ها بخصوص پاهای برسته، پیچ و خم دار شده و نمای آبی رنگ پیدا می‌کنند که گاهی در حد مورگ‌ها و برجستگی آنها نمایی عنبکوتی پیدا می‌کنند که بیشتر در پای زنان دیده می‌شود.

**علل بیماری**

به گفته این پزشک متخصص، «ارت» یکی از مهمترین عواملی است که در پیشرفت این بیماری نقش دارد. از طرفی ثابت نشستن و یا ثابت ایستادن، اضافه وزن، پوشیدن لباس‌های خیلی تنگ و استفاده از قرص‌های هورمونی (استروژن-پروژسترون) در ایجاد این بیماری موثرند. افرادی که در معرض ابتلا به این بیماری هستند باید به پزشک مراجعه کنند تا برایشان جوراب استاندارد و مخصوص تجویز شود.

دکتر ظفرقندی با بیان این مطلب می‌افزاید: با



اندازه گیری کلاس فشار جوارب، فشار لازم برای بازگشت خون ایجاد می‌شود که نقش بسیار موثری در تنظیم و جلوگیری از پیشرفت بیماری دارد.

**اگر واریس کنترل نشود...**

در صورت عدم کنترل بیماری، واریس در وریدها افزایش قابل توجهی خواهد داشت که در نهایت عضلات پا شروع به درد و احساس سنگینی خواهد داشت. به گفته این فوق تخصص عروق، در صورت پیشرفت بیماری، فرد شب‌ها با سنگینی عضلات، کوفتگی و درد مواجه می‌شود که ناچار است بر سرای التیام دردها، پاهایش را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهد. با پیشرفت واریس، بیماری خود را به شکل تغییر رنگ (لکه‌های قهوه‌ای) و چرمی شکل شدن پوست نشان می‌دهد که در نهایت به ایجاد زخم‌های واریسی منجر می‌شود که خود به خود در قسمت‌های تحتانی ساق پا به وجود می‌آید و به راحتی قابل علاج نیستند. گفتنی است اگر تورم بیش از حد یا وقتی پوست روی وریدهای واریسی پوسته پوسته شده، زخمی تغییر رنگ داد یا مستعد خونریزی شد، احتمال ابتلا به درماتیت (التهاب پوست) وجود دارد.

ناشی از توقف خون در رگ وجود دارد. یا اگر وریدهای واریسی قرمز رنگ هستند باید به پزشک مراجعه شود زیرا احتمال دارد فرد به فلیت (التهاب رگ) مبتلا شده باشد.

بسیار این بهتر است شخص در هر مرحله‌ای از بیماری به پزشک مراجعه کند.

این استاد دانشگاه با اشاره به این که واریس، در هر مرحله درمان‌های مختلفی دارد، متذکر می‌شود: در واریس‌های خفیف، می‌توان با روش‌های تریقی مسواقی داخل رگ‌های واریسی (اسکلروتراپی) باعث بهبود و جمع شدن رگ‌های واریسی شد. ولی اگر بیماری در مراحل پیشرفته‌تر باشد، می‌توان به شکل درمان‌های سنتی (عمل جراحی و خارج کردن رگ‌های خراب شده) و روش‌های پیشرفته استفاده از لیزر داخل وریدی، وریدهای واریسی را روی هم خواباند و جمع کرد که هر یک از این روش‌های درمانی و ترکیبی مستلزم نظر و صلاح‌دید پزشک متخصص است تا از این طریق از تبدیل بیماری ساده‌ای همچون واریس به یک بیماری پیشرفته و صعب‌العلاج جلوگیری شود.

دکتر ظفرقندی، ورزش را یکی از عوامل مهم



پیشگیری از بیماری بیان کرده و یادآور می‌شود: محیط‌های گرم و داغ از قبیل سونا و حمام می‌تواند در پیشرفت بیماری موثر باشد.

**چه کنیم واریس نگیریم**

به گفته این پزشک متخصص، کسانی که در ابتدای ابتلا به بیماری هستند، می‌توانند با مراجعه به پزشک و پوشیدن جوراب مخصوص بیماری خود را درمان کنند.

در این میان افرادی که به این بیماری مبتلا نیستند ولی فاکتورهای خطر از قبیل (ارت) و (مشاغل نشسته) را دارند، می‌توانند با پوشیدن جوراب‌های استاندارد از بروز این بیماری پیشگیری کنند.

«این بیماری پرهیز غذایی خاصی ندارد و با عدم اضافه وزن می‌توان تا حد زیادی از پیشرفت بیماری پیشگیری کرد.»

این عضو هیات علمی دانشگاه با اعلام این مطلب می‌افزاید: «بیوست» می‌تواند تا حد بسیار زیادی باعث تشدید بیماری شود.

مثلا هموروئید که نوعی واریس در ناحیه مقعد است، بر اثر بیوست بروز می‌کند و به نام (بواسیر) شناخته می‌شود و اگر این عارضه در ناحیه «مری» ظهور پیدا کند به آن واریس مری گفته می‌شود. دکتر ظفرقندی در پایان با اشاره به این که اگر واریس در طولانی مدت درمان نشود باعث ایجاد زخم واریسی و لخته خون در وریدهای واریسی به نام (ترومبو فلیت) می‌شود، می‌افزاید: بهتر است همه افراد بخصوص خانم‌هایی که در پا و اندام تحتانی خود علائمی از واریس مشاهده کردند، قبل از صلاح‌دید پزشک متخصص است تا از این طریق از تبدیل بیماری ساده‌ای همچون واریس به یک بیماری پیشرفته و صعب‌العلاج جلوگیری شود.

دکتر ظفرقندی، ورزش را یکی از عوامل مهم

آخرین آمار وزارت بهداشت نشان می‌دهد کاهش ۱۰ ساله سن ابتلا به سرطان سینه در ایران

گروه سلامت: براساس آخرین آمار مرکز ثبت سرطان مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت، در سال ۸۴ موارد بروز سرطان سینه ۵ هزار و ۹۸۱ مورد، سرطان دهانه رحم (سرویکس) ۴۶۹ مورد و سرطان رحم ۵۶۱ مورد گزارش شده است.

دکتر مهران دخت عابدینی، کارشناس اداره سلامت میانسالیان وزارت بهداشت در گفتگو با ایسنا بیان این که موارد سرطان به ثبت رسیده در کشور صرفا براساس نمونه‌های ارسالی به پاتولوژی بوده است، در ادامه اظهار کرد: این در حالی است که بسیاری از افراد پس از اطلاع از وجود توده‌ای از نمای بدخیم به پاتولوژی مراجعه نمی‌کنند.

وی سرطان پستان، رحم و دهانه رحم را از سرطان‌های مهم زنان برشمرد و افزود: خوشبختانه سرطان دهانه رحم در ایران به علت عدم تعدد زوجین و روابط جنسی تعریف شده از شیوع کمتری برخوردار است.

کارشناس اداره سلامت میانسالیان وزارت بهداشت با اشاره به کاهش ۱۰ ساله سن ابتلا به سرطان پستان در ایران افزود: در حالی که امکان تشخیص این سرطان در مراحل اولیه وجود دارد، اما غالباً زمانی ضایعات سرطانی تشخیص داده می‌شود که ناگزیر به جراحی‌های وسیع به همراه کموتراپی برای درمان هستیم.

دکتر عابدینی با این توضیح که برای تبدیل یک سلول سرطانی در پستان به توده یک سانتی متری دست کم به ۱۰ سال زمان نیاز است، افزود: در این فاصله می‌توان با بهره‌گیری از روش‌های تشخیصی مناسب، توده زیر یک سانتی متر را شناسایی و درمان سبک، کم‌هزینه و اثربخشی را ارائه کرد.

کارشناس اداره سلامت میانسالیان وزارت بهداشت با تاکید بر این که بهترین راه مقابله با سرطان پستان تشخیص زودرس آن است و درمان این سرطان در مراحل اولیه قطعی است، گفت: تلاش می‌شود با بهره‌گیری از شیوه‌های مختلف معاینه چون (خودآزمایی بایلی) در آخرین روز از قاعدگی یا معاینه سالانه افراد توسط ماموگرافی (عکسبرداری ساده از پستان) از ۴۰ سالگی، توده سرطانی (زیر یک سانتی متر) زودهنگام تشخیص داده شود.

به گفته این جراح و متخصص زنان و زایمان، معاینه پستان توسط فرد هزینه‌ای برای خانواده ندارد و فقط به اندکی حوصله و ۱۰ دقیقه وقت نیاز دارد.

وی با بیان این که با انجام منظم معاینات فرد با خصوصیات بافت پستانی خود آشنا و در صورت بروز توده غیر طبیعی سریع‌تر به وجود آن پی می‌برد در ادامه وجود سابقه ابتلا به سرطان پستان در خانواده، مصرف برخی داروها و سابقه ابتلا به سرطان کولون و تخمدان و نیز نخستین زایمان پس از ۳۰ سالگی و یا نسیگی پس از ۵۵ سالگی را از عوامل خطر برای ابتلا به سرطان پستان برشمرد.

دکتر عابدینی افزود: با این که سرطان دهانه رحم در ایران از میزان شیوع بالایی برخوردار نیست؛ اما کاملاً قابل پیشگیری است به طوری که در مراحل پیش سرطانی با تست پاپ اسمیر قابل شناسایی است.

پاییز بهترین زمان است

## واکسن آنفلوآنزا بزنید

گروه سلامت: رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های وزارت بهداشت تاکید کرد: واکسن آنفلوآنزا برای واکنش شدن در مقابل سرماخوردگی نیست.

محمد مهدی گویا بار در این نظریه به واکسن آنفلوآنزا می‌تواند برای سرماخوردگی نیز مورد استفاده قرار گیرد، به مهر گفت: این واکسن برای سرماخوردگی نیست و تنها برای واکنش شدن بیماران مبتلا به آنفلوآنزا کاربرد دارد. وی با اشاره به این که واکسن آنفلوآنزا برای افراد و گروه‌های خاصی قابل استفاده است، افزود: گروه اول شامل افراد در معرض ابتلا به آنفلوآنزا پرندگان است و سایر گروه‌ها نیز شامل افرادی می‌شود که به لحاظ جسمانی ضعیف هستند که می‌بایست در مقابل آنفلوآنزا واکنش دهند.

موز و شکلات، ضدافسردگی

گروه سلامت: متخصصان تغذیه معتقدند موز و شکلات افسردگی را از بین می‌برد و موجب شادابی و نشاط در افراد می‌شود.

این متخصصان همچنین بر این باورند برای مبارزه با افسردگی و کسالت در فصل پاییز خوردن آجیل بسیار مفید است. اگر انسان دانما مواد غذایی یکسانی را مصرف کند، دچار افسردگی می‌شود. به گفته آنان بی دلیل نیست که بزرگی که مردم آن به علت کمبود انرژی خورشیدی دچار افسردگی هستند، یکی از زادگاه‌های شکلات محسوب می‌شود.

در مواد غذایی مردم اسکاندیناوی، موز نیز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.



دندان در آوردن موجب اسهال کودکان نمی‌شود

گروه سلامت: یک متخصص کودکان گفت: برخلاف تصور عموم، دندان در آوردن موجب اسهال در کودکان نمی‌شود و این مطلب در هیچ منبع علمی ثبت نشده است. دکتر بهروز باوریان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با ایسنا با اشاره به برخورد نامناسب مردم نسبت به این مساله اظهار کرد: دندان در آوردن کودکان مصادف است با زمانی که سیستم ایمنی بدن آنها به حداقل می‌رسد و همچنین آنها به دلیل خارش لثه اجسام گوناگونی را به سمت دهان خود می‌برند. وی در ادامه یادآور شد: کودکان در ۶ تا ۹ ماهگی دندان را در داخل دهانشان فرود می‌برند و با اجسام آلوده در اطرافشان بازی کنند. دکتر باوریان در پایان افزود: دندان در آوردن موجب بی‌قراری کودک و اسهال و مریضی وی می‌شود.

نمک خوراکی «لوت» غیر قابل مصرف است

گروه سلامت: اداره کل نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی اعلام کرد: نمک خوراکی با نام تجاری «لوت» غیربهداشتی و غیر قابل مصرف و فاقد مجوزهای لازم است. لذا از هموطنان درخواست می‌شود از خرید و مصرف این نوع نمک خودداری کنند. بنابراین اطلاعیه، وزارت بهداشت بار دیگر از کلیه هموطنان عزیز خواسته است فقط از نمک‌های تصفیه شده بهداشتی و دارای پروانه ساخت معتبر از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی استفاده کنند.

مصرف میوه موثر در پیشگیری از سرطان‌ها

گروه سلامت: یک فوق تخصص گوارش گفت: مصرف چربی‌ها و قند در حد اعتدال تا حد زیادی از پیشرفت این میان‌تهران‌ها به علت شیوه نادرست تغذیه محسوب می‌شود. دکتر محمود اسحاق حسینی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتگو با ایسنا با اشاره به نقش کلیدی تغذیه در سلامتی افراد تصریح کرد: تغذیه نقش مهمی در ایجاد تومورهای دستگاه گوارش و بخصوص معده دارد. وی با بیان این که میزان شیوع سرطان روده بزرگ در کشور ما و کشورهای شرقی نسبت به دیگر کشورها بسیار پایین است، گفت: شاید بتوان مصرف سبزیجات و مواد فیبردار موجود در آن را از جمله دلایل کمی این بیماری در کشورمان دانست. وی در ادامه با اشاره به نقش آنتی‌اکسیدانی میوه و سبزیجات یادآور شد:



تور کیش - تورهای انگلیس - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

هتل بزرگ داریوش کیش ویژه پاییز - قیمت‌های استثنائی - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند

تور کیش - تورهای آسیا - تورهای اروپا - تورهای استانبول - تورهای ترکیه - تورهای هند - تورهای چین - تورهای ژاپن - تورهای آمریکا - تورهای کانادا - تورهای استرالیا - تورهای نیوزیلند - تورهای روسیه - تورهای آلمان - تورهای ایتالیا - تورهای فرانسه - تورهای سوئیس - تورهای سوئد - تورهای دانمارک - تورهای فنلاند