

اختلالات سیاهرگ

هاست خانم اکثر مردها از اینکه می بینند آنها نیز می توانند به بیماری ها و اختلالات سیاهرگ که مخصوص مبتلا شوند بسیار تعجب می کنند. درست است که اختلالاتی مانند سیاهرگ های عنكبوتی (دسته ای از ها اتفاق می افتد، اما اختلالات دیگری هم وجود دارد خانم سیاهرگ ها که تغییر رنگ داده اند) بیشتر در .حتی انواع دردآور آن که برای آقایان نیز اتفاق می افتد

اختلالات سیاهرگ ها چیست؟

قبل از هر چیز خوب است بدانید که دستگاه گردش خون در بدنتان چگونه عمل می کند: قلب خون پر را از ریه ها به همه ی نقاط بدن توسط شبکه ای از رگ های خونی که سرخرگ نامیده می شوند به اکسیژن از گردش در می آورد. این قلب است که بیشترین کار تلمبه کردن خون را انجام می دهد

به سلول ها، خون دوباره توسط شبکه ی دیگری از رگ های خونی که سیاهرگ نامیده اکسیژن بعد از رسیدن می شوند به قلب بازمی گردد. برای بازگرداندن دوباره ی خون به قلب نیازی به عمل تلمبه زدن نیست. اما برای برگشتن خون از پاها به سمت قلب که بالا قرار دارد، خون باید خلاف نیروی جاذبه عمل کند. پس خون چگونه به سمت بالا حرکت می کند؟

هر سیاهرگ دارای دریچه هایی یکطرفه ی ویژه می باشد که باعث برگشت خون به سمت قلب می شود. با حرکت کردن و راه رفتن شما، انقباضات ماهیچه هایتان بر خون داخل سیاهرگ ها فشار وارد می کند تا در دریچه ها حرکت کند و به قلب برسد. بعد این دریچه ها به طور خودکار بسته می شوند تا فشار خون را در سیاهرگ ها برابر کنند و از رفتن خون به عقب و پاها جلوگیری کند

بیشتر اختلالات سیاهرگ ها مربوط به اختلال در این دریچه ها می باشد. به طور مثال، اگر این دریچه ها به درستی بسته نشوند، جهت خون ممکن است برعکس شده و از قلب برگردند. این اختلالات به خصوص در افراد میانسال بسیار متداول است. آمار نشان می دهد که حدود ۶۰ درصد از آمریکایی ها از این اختلالات در عذاب هستند

• دو نوع مهم از اختلالات سیاهرگ، گشاد شدن سیاهرگ ها و نارسایی سیاهرگ ها می باشد

گشاد شدن سیاهرگ ها

وقتی یکی از دریچه های سیاهرگ از کار می افتد، خون بیشتری در سیاهرگ جمع شده و باعث فشار آوردن به دیواره های سیاهرگ شده و آن را گشاد می کند. این مسئله می تواند زنجیره ای از واکنش ها را به همراه داشته باشد و باعث از کار افتادن تعداد دیگری از دریچه ها شود. از آنجا که سیاهرگ ها گشاد شده و از شکل افتاده اند، بزرگتر جلوه کرده و تغییر رنگ می دهند. به این حالت گشاد شدن سیاهرگ می گویند

علائم این اختلال

باد کردن و بزرگ شدن سیاهرگ های نواحی پا ▪

احساس درد و سوزش ▪

انقباض عضلات و پیچش، گرفتگی عضلات و رگ به رگ شدن، ورم قوزک پا و ایجاد درد پس از نشستن یا ▪
ایستادن طولانی مدت

این اختلال بسیار متداول است. ۴۰ درصد مردهای بالای هفتاد سال به این بیماری مبتلا می شوند ▪

نارسایی سیاهرگ ها

بیشتر افرادی که با این بیماری دست به گریبان هستند، نمی دانند که آن را چه بنامند. در عوض آن را به
گردن گردش خون ضعیف گذاشته و عذاب می کشند

در این حالت، خون در سیاهرگ های پا جمع شده و باعث ایجاد درد در آن نواحی می شود، به خصوص پس از
نشستن یا ایستادن به مدتی طولانی. بعضی از بیماران شکایت از موارد دیگری نیز دارند

احساس سنگینی یا خستگی در پا ▪

انقباض عضلات در شب ▪

احساس خارش ▪

ناتوانی گاه گاه در حرکت دادن پا ▪

در انواع جدی و پیشرفته ی این اختلال، خون می تواند به بافت های مجاور نیز نفوذ کند و باعث تغییر رنگ
این بافت ها شود

● درمان اختلالات سیاهرگ

حفظ سلامتی سیاهرگ ها بسیار مهم است. با انجام ورزش مداوم و پرهیز از نشستن ها و ایستادن های طولانی
مدت می توانید از این اختلالات جلوگیری کنید

برای بعضی افراد پوشیدن جوراب ها یا شلوارهای مخصوص می تواند کمک کننده باشد. این جوراب ها با فشار
وارد آوردن به پا و سیاهرگ ها از برگشت خون جلوگیری می کنند

مکمل ها و کرم های طبیعی وجود دارد که ونارین نامیده می شود و از عصاره ی خالص درخت
پگودای ژاپنی، گیاه کوله خاس، شاه بلوط اسبی و دانه ی انگور ساخته می شود. تحقیقات نشان

داده است که گیاهان موجود در ونارین می تواند باعث استحکام بیشتر دیواره های سیاهرگ شده، خاصیت کششی سیاهرگ را بالا برده و درد، ورم، سنگینی و ناراحتی را هم کاهش می دهد و از ابتلا به گشاد شدن سیاهرگ و نارسایی سیاهرگ ها نیز جلوگیری می کند.

نیز می باشد که تغییر رنگ و کوفتگی سیاهرگ ها را نیز K1 و ویتامین علاوه بر این مواد گیاهی، ونارین حاوی،
تقلیل می دهد

• مراقب سیاهرگ های خود باشید!

حال که این اطلاعات را در مورد بیماری ها و اختلالات سیاهرگ کسب کردید، دیگر بهانه ای برای مراقبت نکردن از سیاهرگ هایتان ندارید. اگر یکی از علائمی که اشاره شد را در خود می بینید، حتماً مراجعه کنید. گردش خون صحیح به کسی صدمه نمی زند. و آقایون به یاد داشته باشید، این دیگر پزشک به خانم فقط بیماری مختص