

Varis Nedir?

Latince'de kıvrımlı anlamına gelen "varix" kelimesinden türetilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşık 25 milyon varis hastası olduğundan söz edilmektedir. Ülkemizde bu rakam tespit edilmemiştir. Bazen sadece kozmetik olarak rahatsızlık veren bu hastalık bazen ilerleyerek daha büyük problemlere neden olabilmektedir.

Vücudunuzdaki arterler kanı dokulara iletmekte ve venler bu dokuda kullanılan kanı kalbe tekrar geri götürmektedirler. Bu geri taşıma olayının gerçekleşmesi esnasında bacaklarınızdaki venleriniz yerçekiminin doğal gücüne karşı çalışırlar. Bu yerçekimine karşı kanın geri taşınması işlemine venlerinizin gerilen, elastik duvarları, tek yöne geçişe izin veren minik kapakçıkları ve de alt bacak kaslarınızın kasılmaları (bu kasılmalar pompa gibi etki yapar) yardımcı olur.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte venleriniz elastikiyetlerini kaybederler. Bu venlerde gerilmeye, sertleşmeye ve balonlaşmaya neden olur. Bu olayın ardından venlerdeki tek yönlü akıma izin veren minik kapakçıklar işlevlerini düzgün yapamaz hale gelirler. Kalbinize doğru gitmesi gereken kan bu kapakçıklardan geriye doğru kaçma yapar ve venlerinizin sertleşmiş, elastikiyetini kaybetmiş duvarlarını doldurup, dışa doğru zorlayarak ciltte varis görünümünü oluşturur.

Varis konusunda özellikle kadınlar daha talihsizlerdir. Kadınlık hormonları venlerin duvarlarını gevşetmeye, elastikiyeti bozmaya meyillidir. Hastalık iki cinsiyette de görülse de kadınların üçte ikisinde, erkeklerin de üçte

birinde bu hastalığın şikayete neden olduğu bilinir.

Spider varislere (örümcek ağı gibi ince, kırmızı) genelde kadınlarda rastlanmaktadır ve çoğunlukla kozmetik bir problem olduğu sanılsa da, tedavi edilmez ise acıya, ağrıya yol açabilmektedir. Şikayetler fazla oturma ve/veya fazla ayakta durma neticesinde de artabilmektedir. Hastalık tedavi edilmez ise, ilerliyen safhalarında varis bölgelerinde ödeme (su toplaması) yol açabilir. Ne yazık ki varislerin ilerlemesi kendiliğinden durmamaktadır ve yaş arttıkça hastalığın gelişimi de bir o kadar hızlanmaktadır. **Ayakta mesguliyet, hamilelik, hareket eksikliği, hastalık, aşırı kilo alma** gibi sebeplerden oluşan basit varisler, kronik (sürengen) damar yetmezliğine, daha sonra da varikoz ülser ve büyük kan dolaşımının aşırı zorlanmasına yol açabilmektedir. Hiç şüphesiz ki, varislerin oluşumunda **genetik faktörlerin** de önemi vardır. *Egzersiz* Varis oluşumuna yol açmaz! Tam tersine, eksikliği risklidir. Yürüyüş, Koşu, Bisiklet, Tenis, Kayak, Yüzme gibi alt bacak kaslarını çalıştıran egzersizleri haftada 3 gün 30-40 dakika yapmaya özen gösterebilirsiniz. Egzersiz bırakılınca varisler üzerindeki olumlu etki gerileyebilir. Varislerin sadece kozmetik bir problem değil aynı zamanda tedavi edilmesi gereken önemli bir hastalık olduğu artık açıkça bilinmektedir.

Korunmak İçin Ne Yapabilirsiniz?

- *Risk faktörlerinizi gözden geçiriniz!*
 - ❑ İş yerinde oturur durumda çalışma,
 - ❑ İş yerinde çok fazla ayakta ve/veya hareketsiz kalmak,
 - ❑ Spor yapmamak,

- ❑ Evle iş arasında araç kullanmak, yürümekten kaçınmak, asansör kullanmak, çok seyahat etmek ,
- ❑ Sigara kullanmak, Aşırı alkol kullanmak,
- ❑ Sürekli kullandığınız ilaçların damarlara etkisini bilmemek,
- ❑ Karaciğer hastalığı,
- ❑ Aşırı sıcaklara maruz kalmak (sıcak banyo, aşırı güneşlenme, kum banyosu, sıcak çamur banyosu...),
- ❑ Anne, baba, yakın akrabalarda varis olması,
- ❑ Gebelik ve aşırı kilo almak.

- *Değiştirebileceğiniz risk faktörleri için hekiminizden görüş alın.*
- *Mümkün olan her firstatta ve uygun olan her ortamda kalp seviyesinin üzerinde olacak şekilde (2-3 yastık) bacaklarınızı dinlendiriniz (Günde 3-4 kez, 10-15 dk).*
- *Evinize döndüğünüzde baş ve gövdeniz yatar pozisyondayken bacaklarınızı havaya kaldırarak güvenli bir yere dayayınız ve 10-15 dk dakika istirahat ettiriniz.*
- *Seyahatlerde mümkün olduğunca bacaklarınızı kıvrımadan, uzatarak oturabileceğiniz yerleri seçiniz. Uzun seyahatlerde eğer olanak varsa mutlaka 2 saatte bir kez mola veriniz ve ayakta durmak ya da oturmak yerine yürüyünüz.*
- *Hekiminiz tavsiye ediyorsa, seyahatlerinizde onun saptadığı basınç değerlerine uygun varis çorapları kullanabilirsiniz.*

Birçok hasta bacaklarındaki varislerden dolayı doktoruna başvurmadan kaçınmaktadır. Ancak

az miktarda hasta çok fazla fiziksel rahatsızlık verdiği için ya da görsel rahatsızlığa neden olduğu için doktora başvurmaktadır. Bazı durumlarda da bir check-up esnasında varisler ortaya konmaktadır. Tedavi konusunda size uygun olanın seçimi için doktorunuza başvurunuz. Şanslıyız ki tedavi artık sadece hastaneye yatmak anlamına gelmiyor. Günümüzde olağan yaşantınızdan ayrılmadan ayakta tedavi olanağı sunulabilmektedir.

Tedavi Seçenekleri:

Skleroterapi: Küçük ve orta boyuttaki varislerin (çalışmayan venöz damarlar olduğu göz önüne alınarak) içerisine bir solusyon enjekte edilerek kapatılması esasına dayanır. Bu işlem kanı sağlıklı damarlara yönlendirir.



Tedavide bandajlama, kullanılan yöntem ve hastanın uyumu önemlidir. Enjektör özel olduğundan can yanması söz konusu değildir.

Ambulatuvar Flebektomi : Küçük damarların ince bir tıbbi alet ile çekilerek çıkarılması. Delinen yerlerde küçük bir skar (iz) kalabilir.

Ven Stripping: Uzun bir venin küçük bir kesi yerinden uzunlamasına sıyırılarak çekilmesi. Hasta genellikle 2 haftada normal aktivitelerine dönebilir.

Endoskopik ven cerrahisi: Bacak ülserlerine de yol açan ileri derecedeki varis hastalıklarında kullanılabilir.

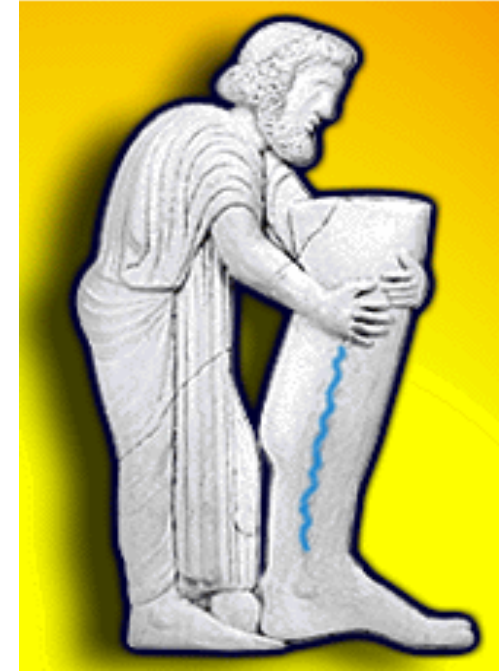
Aşağıdaki soruları cevaplayıp doktorunuza danışabilirsiniz :

- Aile bireylerinizden (kendi soyunuzda) herhangi birisinde varis var mıdır ?
- İlk defa ne zaman varisinizin farkına vardınız ?
- Varislerinizin çevresi kaşıntılı mı?
- Akşamları bacaklarınız şişiyor mu ?
- Oturmaktan ve ayakta durmaktan bacaklarınız ağrıyor mu ?
- Dinlenirken herhangi bir şikayetiniz var mı, örneğin geceleri ?
- Yürümek veya yüzmek şikayetlerinizi azaltıyor mu, çoğaltıyor mu ?
- Acıyı bacağınızın içinde mi, dış yüzeyinde mi hissediyorsunuz ?
- Bacağınıza ani saplanan acı hissediyor musunuz ?
- Bacağınızda sürekli bir ağrı var mı ?
- Kemikleriniz ağrıyor mu, örneğin merdiven çıkarken ?
- Ayak tırnaklarınızda herhangi bir problem dikkatinizi çekiyor mu?
- Bacaklarındaki varise benzettiğiniz oluşumlar sizi görsel olarak rahatsız ediyor mu?

TEDAVİ İÇİN KIŞ MEVSİMİNİ TERCİH ETMENİZİ ÖNERİRİZ !

Aile Hekimliği Uzmanı sizi, eşinizi, çocuklarınızı, evdeki yaşlınızı yakından tanyan, her an ulaşabileceğiniz konumdaki hekiminizdir. Diğer tıp dallarından farklı olan ihtisas eğitimiyle size geniş bir yelpazede ilk yaklaşımda bulunur. Hastalıklarınızın büyük kısmını da tedavi eder.

VARİS



Sizin İçin Kısa Notlar

Doç. Dr. Mehmet UNGAN

**ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi
Aile Hekimliği**