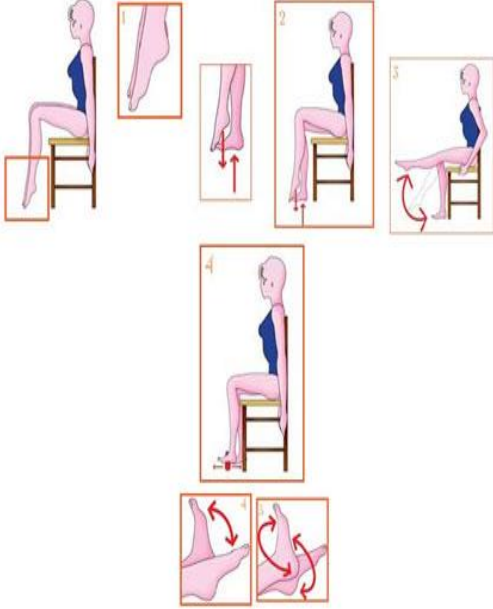


İşyerinde yapılabilecek egzersizler

Bu egzersizleri fırsat buldukça en az beş dakika süre ile uygulayın!



- EGZERSİZ
- KİLO VERME
- BACAĞI KALDIRMA
- VARİS ÇORABI

Damar Sağlığı için 4 Ana Prensiptir

 **HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**

İletişim Bilgileri

Adres:

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı 06100 Sıhhiye-
ANKARA

Telefon:

+90-312-3244623

Faks:

+90-312-311 00 72

E-posta:

halksagligi@hacettepe.edu.tr

İnternet adresi:

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr>

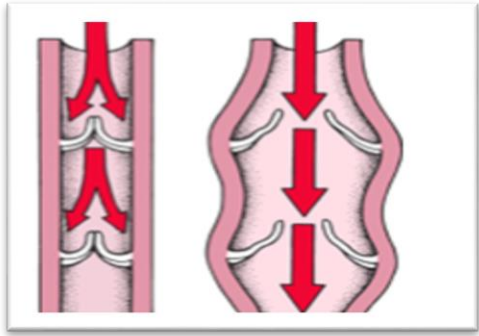
 **HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

VARİSTEN KORUNMA



Varis neden olur?

Toplardamarların içinde kanın kalbe doğru tek yönde hareketini sağlayan ve kanın ayaklara doğru geri kaçışını önleyen kapakçıklar bulunur. Bu kapakçıklar hasar gördüğünde işlevini yerine getiremez ve kan, bacaklarda toplanmaya başlar ve ortaya genişlemiş damar(varis) çıkar.



Normal damar

Varisli damar

Varis ne tür şikayetlere neden olur?

Uzun süre ayakta kalma sonrası bacakta ağrı, şişme, hassasiyet ve ağırlık hissi oluşabilir. Hastalar sürekli bir sızlama olduğunu ve dinlenseler de geçmediğini ifade etmektedir. Bu yakınmalar günün sonuna doğru çok daha belirgin hale gelir. Geç dönem varis hastalarında özellikle ayak bileği iç tarafında şişme ve siyaha yakın renk değişikliği başlar. Bu alan kaşıntılıdır ve yara açılabilir.

Varis nedir?



Varis; toplardamarların içindeki kapakların çalışmaması sonucunda toplardamarların genişlemesi ve cilt üzerinde görünür hale gelmesidir.

Varis açısından riskli durum(lar) nelerdir?

- ✓ **Fazla kilolu olmak**
- ✓ **Uzun süre ayakta kalmak**
- ✓ **Genetik yatkınlık:** Yakın aile üyelerinde varis varsa o kişide de görülmesi daha muhtemeldir
- ✓ **Cinsiyet:** Kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür.
- ✓ **Yaş:** Yaşlandıkça damar duvarlarında aşınma ve yıpranma olur.
- ✓ **Bacak yaralanması veya travması geçirmek riskler arasındadır.**
- ✓ **Tütün kullanmak**
- ✓ **Gebelik**

Varisin tanı ve tedavisi için ne yapmak gerekir?

Bu konuda sağlık çalışanlarına başvurmak gerekir. Varis ile ilgili rahatsızlıklar kalp ve damar cerrahisi uzmanı olan hekimlerin uzmanlık alanı kapsamındadır.

Varisi önlemek için yapılacaklar var mıdır?

Evet. Aşağıda yazılı olan pratik öneriler günlük yaşamda uygulanabilir:

- ✓ Otururken bacağın yukarı kaldırılması
- ✓ Ayakta durmak ya da oturmak yerine yürümek ve otururken ayakların hareket ettirilmesi
- ✓ Düzenli fizik egzersiz yapılması
- ✓ Tütün kullanılmaması
- ✓ Uzun süre ayakta durulacaksa için varis çorabı giyilmesi
- ✓ Vücut ağırlığının istenilen düzeyde tutulabilmesi
- ✓ Bol kıyafetlerin tercih edilmesi
- ✓ Belli aralıklarla bacaklara soğuk su uygulanması
- ✓ Aşırı sıcak ortamlardan uzak durulması