

کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی

نکات مراقبت بعد از درمان واریس

(اسکلروتراپی، لیزر اندوونوس و جراحی واریس)

🚩 وضعیت خواب و استراحت

- در ۴۸ ساعت اول، پاها را بالاتر از سطح قلب نگه دارید (با قرار دادن بالش زیر پا).
- از ایستادن یا نشستن طولانی مدت (بیش از ۳۰ دقیقه) در ۳ تا ۵ روز اول خودداری کنید.
- پیاده روی سبک و منظم از روز اول (حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز) بسیار توصیه می شود.
- تعداد جلسات درمان بستگی به تعداد و اندازه رگ های تحت درمان دارد.
- بیماران بعد از انجام لیزر ۲۰ دقیقه راه بروند.
- ۴۸ ساعت بعد از درمان استحمام کنید. (در آب سرد یا ولرم)

🚩 استفاده از جوراب واریس

- استفاده مداوم از **جوراب واریس فشاری** طبق دستور پزشک الزامی است (معمولاً ۴۸ ساعته اول به صورت مداوم به مدت حداقل یک ماه به صورت ممتد).
- جوراب را فقط برای استحمام خارج کنید و بلافاصله دوباره بپوشید.
- پس از ۱ تا ۲ هفته، معمولاً استفاده روزانه در طول روز (حداقل ۱۲ ساعت) توصیه می شود.

😓 کنترل تورم و کبودی

- تورم، کبودی و احساس سنگینی پا در دو هفته اول طبیعی است.
- از کمپرس سرد (غیرمستقیم) در ۴۸ ساعت اول استفاده کنید.
- مصرف آناناس و آب آناناس به کاهش تورم کمک می کند.

🚫 موارد ممنوع

- تا ۴ هفته از ورزش سنگین، دویدن، بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت‌های شدید پرهیز کنید.
- تا ۲ هفته از سونا، استخر، جکوزی و حمام داغ و یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید.
- تا ۴ هفته از استعمال دخانیات و مصرف الکل اجتناب کنید.
- تا ۲ هفته از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون (آسپیرین، ایبوپروفن و ...) بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- از ایستادن یا نشستن طولانی‌مدت بدون حرکت دادن پاها پرهیز کنید.

🏠 مراقبت از محل درمان

- محل تزریق یا برش‌های کوچک را تمیز و خشک نگه دارید.
- از خاراندن یا فشار دادن محل‌های تزریق خودداری کنید.
- از گرم‌های موضعی یا آرایش روی محل درمان تا حداقل ۷ روز استفاده نکنید مگر با دستور پزشک.

🥗 تغذیه

- مصرف نمک را کاهش دهید تا تورم کمتر شود.
- نوشیدن آب و مایعات فراوان (حداقل ۲.۵ تا ۳ لیتر در روز) ضروری است.
- مصرف میوه و سبزیجات تازه توصیه می‌شود.

💊 داروها

- داروهای تجویز شده (آنتی‌بیوتیک، مسکن یا داروهای ضدالتهاب) را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- در صورت تجویز، از جوراب واریس و داروهای مکمل (مانند استامینوفن یا ناپروکسن ۵۰۰) استفاده نمایید.

⚠️ علائم هشدار – مراجعه فوری به پزشک

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- تب و لرز
- درد شدید و رو به افزایش
- تورم، قرمزی و گرمی غیرعادی در پا
- خونریزی از محل درمان
- تنگی نفس یا درد قفسه سینه

♦ نکات تکمیلی مهم

- نتیجه نهایی درمان واریس معمولاً پس از ۴ تا ۸ هفته مشخص می‌شود.
- برای جلوگیری از بازگشت واریس، استفاده منظم از جوراب واریس و پرهیز از ایستادن طولانی مدت بسیار مهم است.
- پیاده‌روی روزانه و حفظ وزن مناسب به بهبود و پیشگیری از عود کمک می‌کند.

توصیه نهایی:

رعایت دقیق استفاده از جوراب واریس و پرهیز از ایستادن طولانی مدت، نقش بسیار مهمی در موفقیت درمان و کاهش عوارض دارد. در صورت بروز هرگونه سؤال یا مشکل، حتماً با کلینیک تماس بگیرید.

کانال بله: @Drkazemghasemi

پیج اینستاگرام: Dr.kazemghasemi

خط مشاوره واتس‌آپ: ۰۹۳۰۷۰۸۲۸۲۸

ارتباط تلفنی: ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۳ / ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۷

وب سایت ما: drkazemghasemi.ir

با تشکر

کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی