

# HAMİLELİK DÖNEMİNDE VARİSE KARŞI 6 ÖNERİ



Doç. Dr. Barış Durukan

**B**acaklarda ağrı, şişlik, uyuşukluk ve karıncalanma hissi gibi belirtilerle ortaya çıkan varisler özellikle kadınlarda sık görülüyor. Kadınların en hassas dönemi olan hamilelikte artış gösteren varisler, bu dönemde herhangi bir tedavi uygulanmasının sakıncalı olacağı kaygısıyla göz ardı ediliyor. Memorial Ankara Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Bölümü'nden Doç. Dr. Barış Durukan, hamilelik döneminde varis ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi verdi.

## Şikayetler hamilelik döneminde artıyor

Gebelik dönemi kadınlar için çok özel ve keyifli bir süreçtir. Bu süreçte rahim, vücut sıvıları ve hormonal sistemdeki değişiklikler toplardamar yetmezliği ve kılcal damarların gelişmesine ya da daha büyük varislerin oluşmasına kolaylık sağlamaktadır. Özellikle gebelik öncesi varis tanısı almış hastalarda daha belirgin şikayetler ortaya çıkmaktadır.

## Bacaklardaki ağrının sebebi kilo artışı değil varis olabilir

Varisin en sık bulguları olan şişlik ve ağrı, gebelikte artan vücut sıvıları ve rahim büyüdükçe karnın sağ tarafındaki ana toplardamara bası yapması sebebiyle toplardamar yetmezliğinin arttığına işaret eder. Bu tür şikayetler olduğunda hamileler mutlaka bir kalp ve damar cerrahisi tarafından değerlendirilmelidir. Muayene ve doppler ultrasonografi ile toplardamar yetmezliğinin veya lenfatik ödemin olup olmadığı tespit edilmelidir.

## Hamilelere özel varis çorapları şikayetleri azaltıyor

Karın bölgesi uygun olan varis çorabı, şikayetleri azalttığı gibi, hastalığın ilerlemesini engeller ve böylelikle görünür varis oluşumunu azaltır. Zorunlu sebepler hariç gebelerde ilaç kullanımından kaçınılmalıdır. Aynı şekilde bu dönemde varislere iğne ya da cerrahi müdahale önerilmemektedir. Uygun tedavi seçeneği emzirme dönemi sonrasında belirlenmelidir. Hamilelik döneminde varislerin neden olduğu şikayetleri azalmak için öneriler şu şekilde sıralanabilir:

1. Uyku esnasında bacaklar kalp seviyesinden yüksekte kalmalıdır. Bu amaçla, yatağın ayak tarafı 2-3 santimetrelik takozlarla yükseltilebilir.
2. Her gün düzenli olarak yürüyüş, bisiklet sürme veya yüzme gibi egzersizler yapılmalıdır.
3. Günlük olarak bacaklar yatay pozisyonda vücut ısısından biraz daha ılık, yaklaşık 32 derecedeki suda tutulmalıdır.
4. Banyo sonrası bacaklara soğuk duş uygulanmalıdır.
5. Doktorun önerdiği varis çorapları mutlaka kullanılmalıdır.
6. Varise karşı gerekli önlemlerin alınması için bir kalp ve damar uzmanına başvurulması gerektiği unutulmamalıdır.