

- ✓ متداول ترین انواع جوراب واریس جوراب های زیر زانو و جوراب نیمه ران هستند البته جوراب شلواری و انواع دیگر جوراب ها نیز موجود هستند.

### روش اندازه گیری و تعیین سایز جوراب فشاری

دورمچ، دور عضله ساق پا و دور ران در پهن ترین قسمت و ارتفاع ران از جمله اندازه های متداول در اندازه گیری و تعیین سایز هستند. بهتر است صبح ها اندازه گیری صورت بگیرد.

### نحوه اندازه گیری پا برای جوراب های زیر زانو



دور مچ از قسمت بالای قوزک

### نحوه اندازه گیری پا برای جوراب های نیمه ران



دور ساق پا در قسمت عضلانی و دور ران در پهن ترین قسمت

هر دو پا را اندازه گیری کنید.

### فواید جوراب واریس

- بهبود برگشت خون و جذب مایع لنفاوی
- پیشگیری از تجمع خون در وریدها و گشاد شدن وریدها
- پیشگیری از بروز یا گسترش رگ های واریسی در پا

### آیا استفاده از جوراب واریس می تواند مضر باشد؟

به طور معمول استفاده از جوراب واریس حس سبکی و راحتی را در پاها ایجاد می کند و برای استفاده از آن عوارض جانبی خاصی گزارش نشده است ولی بعضی از افراد بایستی با احتیاط و مشورت پزشک اقدام به پوشیدن جوراب کنند.

- مبتلایان به بیماری های شریان های محیطی و یا افراد با سابقه جراحی عروق پا
- در صورت وجود هر گونه عفونت و التهاب پوستی
- ورم بسیار شدید در پاها
- سابقه بیماری پیشرفته قلبی و ریوی
- افرادی که دچار اختلال در حس پاها هستند ممکن است متوجه تنگ بودن جوراب واریس نشوند و باعث بروز مشکلاتی شود.
- در افراد مبتلا به دیابت پیشرفته همراه درگیری شریان های محیطی، جوراب می تواند باعث اختلال خون رسانی به بافت ها شود.

### مشورت با پزشک در خصوص نوع و فشار

### جوراب، تعیین سایز دقیق جوراب از اهمیت

### به سزایی برخوردار است.

- چند روز اول استفاده از جوراب های درمانی، احساس تنگی طبیعی است اما در صورت تداوم حس تنگی نیاز به تغییر فشار جوراب و کنترل مجدد اندازه گیری ضروری است.
- جوراب واریس باید اندازه پایتان باشد و مثل یک لایه محافظ روی سطح پاهایتان قرار گیرد.
- در صورتی که برای اولین بار می خواهید جوراب درمانی استفاده کنید و به استفاده از جوراب عادت ندارید، توصیه می شود ابتدا از جوراب های پیشگیری با فشار کمتر ستفاده کنید و پس از عادت کردن به آنها، جوراب های با فشار بیشتر را امتحان کنید.

طیف گسترده ای از افراد اعم از کادر پرواز، پرسنل نظامی، معلمان، آرایشگران، رانندگان و کادر درمانی تا زنان باردار و بیماران در دوره نقاهت پس از عمل جراحی جوراب واریس طبی می پوشند.

### جوراب با کلاس پیشگیری (فشار ۸-۱۵ میلی متر جیوه):

- ✓ برای پیشگیری و کاهش خستگی در پاهای دردناک و افراد با مشاغل ایستادنی یا نشسته برای مدت طولانی.
- ✓ برای رفع ورم خفیف در مچ پا، زانو و پا.
- ✓ در دوران بارداری: پیشگیری از ایجاد رگ های عنكبوتی و واریسی.
- ✓ جوراب با کلاس یک (فشار ۱۵-۲۰ میلی متر جیوه):
- ✓ رفع خستگی پاهای دردناک و ورم خفیف ناحیه سینه پا، قوزک و پاها.
- ✓ پیشگیری از پیشرفت رگ های عنكبوتی، واریس
- ✓ دوران بارداری: کمک به پیشگیری از رگ های عنكبوتی و واریسی.
- ✓ مناسب برای استفاده در سفرهای طولانی.

### جوراب با کلاس دو (فشار ۲۰-۳۰ میلی متر جیوه):

- ✓ پس از جراحی برای جلوگیری از برگشت رگ های واریسی و عنكبوتی
- ✓ کمک به کنترل زخم در مبتلایان به زخم های وریدی و سفتی عروق
- ✓ درمان ورم متوسط تا شدید در بیماران مبتلا به ورم لنفاوی
- ✓ درمان کاهش فشارخون به صورت ناگهانی در حالت ایستاده
- ✓ قابل استفاده در بارداری

### جوراب با کلاس سه (فشار ۲۰-۳۰ میلی متر جیوه):

- ✓ واریس شدید و لنف ادم شدید، پافیلی ها.
- ✓ کنترل زخم وریدی و عود زخم
- ✓ کنترل فشارخون وضعیتی

### جوراب با کلاس چهار (فشار بالای ۴۰ میلی متر جیوه):

- ✓ لنف ادم شدید، واریس شدید
- ✓ کنترل زخم وریدی و سندروم پس از لخته



یاسمن اسمره دواغ و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

نحوه صحیح استفاده

از جوراب واریس

کد محتوا: ۵۶۷



<http://www.Aizanra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

### چند نکته

- ✚ جوراب باید در قسمت انگشتان پا راحت باشد، بدون آنکه هیچ چین و چروک یا برآمدگی ایجاد کند.
- ✚ اگر پرستار یا شخصی به شما در پوشیدن جوراب کمک می کند، بهتر است بجای آنکه در جلوی انگشتان پای شما قرار بگیرد، در نزدیکی بالاتنه بنشیند یا بایستد. از این زاویه، می توان جوراب را راحت تر از پا بالا کشید.
- ✚ جوراب تد را باید تمیز و خشک نگه داشت .
- ✚ اگر چه می توان آن ها را هر روز شست، اما بهتر است دو یا چند جفت از آن ها را داشته باشید تا در صورت کهنگی و پارگی جوراب آن را تعویض کنید.
- ✚ قبل از پوشیدن این جورابها مقداری پودر بچه به پاها بزنید تا راحت تر پوشیده شوند..
- ✚ جوراب نباید در ناحیهی ران یا ساق پا برگردانده شود.
- ✚ اگر فردی دارای علائمی از تشکیل لخته در جریان خون در پا باشد، باید قبل از استفاده از جورابهای ضد آمبولی با پزشک خود مشورت کند، زیرا استفاده از آن ممکن است موجب رها شدن و راندن لختهی خون شود.
- ✚ جورابهای فشرده سازی و جوراب شلواری های کامل و فشرده کننده در انواع طراحی ها و با همهی درجات فشرده سازی موجود می باشند.
- ✚ جورابهای فشرده سازی و ساپورت برای مراقبت های پیشگیرانه و درمانی بلندمدت برای طیف وسیعی از بیماری ها و شرایط فیزیکی موجود می باشند.

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"

مشاور علمی: دکتر ساروخانی "فوق تخصص جراحی عروق"

منبع: دانشنامه تخصصی جراحی ۱۳۹۸ درسامه داخلی جراحی برون

سودارث ۲۰۱۸

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهر یور ۱۳۹۹

### هدف از پوشیدن جوراب های ضد آمبولی چیست؟

ایجاد یک لختهی خون در یکی از رگ های عمیق تر عارضه ی شایع و خطرناک می باشد که ترومبوز سیاهرگی عمقی یا DVT نامیده می شود. جوراب های ضد آمبولی، برای پیشگیری از ترومبوز عروقی در بیمارانی که بستریند، به کار می روند.

### چه زمانی باید از جوراب های ضد آمبولی استفاده کرد؟

- ✚ هدف از پوشیدن جوراب تد، کمک به جلوگیری از جمع شدن خون در پاها و کاهش خطر تشکیل لخته خون در رگ های پا می باشد.
- ✚ تشکیل لخته های خونی در رگ ها را نیز ترومبوز سیاهرگی، DVT یا ترومبوآمبولی می گویند. بعد از یک جراحی طولانی مثلاً بیشتر از یک ساعت، یا در جراحی های لگن یا پا، طی مدت بستری شدن در بیمارستان، خطر ابتلا به این عارضه افزایش خواهد یافت.
- ✚ لخته های خونی رها شده داخل رگ ها اگر به قلب و ریه ها برسند موجب بروز یک آمبولی ریوی شده و می توانند منجر به مرگ شوند.
- ✚ جوراب های ضد آمبولی برای استفاده ی بیمارانی بی حرکت ✚ یا برای چند روز، بیشتر وقت خود را در حالت نشسته روی یک صندلی یا دراز کشیده به سر می برند؛ طراحی شده اند.
- ✚ افرادی که از آرتروز رنج می برند یا قدرت کافی در دستانشان ندارند، بهتر است برای پوشیدن این جوراب ها کمک بگیرند.

### جوراب فشرده سازی تدریجی معمولی چیست؟

برخلاف جوراب های ضد آمبولی، جوراب های فشرده سازی تدریجی معمولی برای افرادی طراحی شده است که قادرند از جایشان بلند شوند و راه بروند (بیماران سرپایی) و پزشک باید با توجه به وضعیتشان، بهترین نوع جوراب فشرده سازی راه (تا زانو تا ران یا مدل جوراب شلواری) تجویز نماید.