

جوراب‌های الاستیک

ترجمه: دکتر الهام طاهری

کارشناس امور دارویی

خونی که از جریان باز ایستاده، لکه‌هایی آبی رنگ را که مشخصه واریس سیاه رگها است، ایجاد می‌کند. در مراحل اولیه، بیمار احتمالاً مشکل را از نظر زیبایی مطرح می‌سازد، سایر علائم اولیه عبارتند از: خستگی، درد و احساس سنگینی به خصوص در اواخر روز. در صورت پیشرفت بیماری، علائم جدی‌تر شده و شامل ادم، پیگمانتاسیون، آگزما و زخم‌های پوستی که به کندی التهام می‌یابند، خواهد بود. عوامل مستعدکننده شامل تاریخچه خانوادگی (تعداد درجه‌های سیاه رگی کمتر از حد طبیعی)، حاملگی و مشاغلی که افراد به مدت طولانی در حالت ایستاده قرار می‌گیرند، می‌باشد.

درمان سیاه رگ‌های واریسی می‌تواند شامل جراحی یا ایجاد شکاف و به دنبال آن تزریق محلول‌هایی با خاصیت اسکروزه‌کننده باشد. حمایت کششی به صورت بیرونی، از سیاه

جوراب‌های الاستیک (کششی) گرچه در زمرة پوشاک قرار دارند ولی ممکن است به منظور فشار درمانی، در برخی شرایط پاتولوژیک به کار روند. علاوه بر این، جهت حمایت بافت‌های نرم، تسکین درد، رگ به رگ شدن و در رفتگی مفاصل نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

موارد کاربرد فشار درمانی

۱- واریس

هنگامی که به حالت عمودی می‌ایستیم فشار هیدروستاتیک قابل ملاحظه‌ای بر روی سیاه رگ‌های ساق پا وارد می‌آید. ماهیچه‌های ساق پا به اندازه کافی از سیاه رگ‌های عمقی، حمایت می‌کنند ولی سیاه رگ‌های سطحی ممکن است متسع یا رگ به رگ شوند، درجه‌های لازم جهت بازگشت موثر سیاه رگی، کافی نبوده و

رگ‌های مبتلا به واریس موجب تسکین علائم شده، ممکن است سبب تأخیر در پیشرفت بیماری گردد.

میزان فشار لازم جهت کنترل علائم، بستگی به شدت واریس دارد. واریس‌های اولیه به نگهدارنده ضعیف، واریس‌های متوسط به نگهدارنده متوسط و واریس‌های پیشرفته به نگهدارنده قوی نیاز دارند.

گرفتن فشار مناسب، مهارت پرستار را می‌طلبد و دستیابی به چنین امری برای خود بیمار در منزل بعید به نظر می‌رسد.

بانداز بسیار محکم سبب درد و آسیب احتمالی به بافت‌های تحت فشار می‌شود و بانداز بسیار سست نیز مؤثر نبوده، ممکن است باعث سر خوردن از روی عضو گردد.

۲- جوراب‌های فشاری

جوراب‌های فشاری یا الاستیک، نسبت به بانداز عضو دارای مزایای زیر می‌باشند:

الف - استفاده از مقادیر مختلف فشار با طراحی و تولید پوشاک متفاوت، امکان‌پذیر است. این میزان فشار در دوره مصرف پوشاک تقریباً ثابت خواهد بود.

ب - می‌توان فشار را در طول پا تغییر داد به طوری که در صورت لزوم حداکثر فشار روی مفصل مچ پا اعمال شود و فشار به طور تدریجی به طرف ران، کاهش یابد.

ج - وابستگی بیمار به تبجر و مهارت پرستار کمتر است.

د - پوشاک مربوط را می‌توان همانند جوراب‌های معمولی مورد مصرف، تولید نمود و در نتیجه مصرف آن به خصوص در درازمدت، بیشتر مورد قبول بیمار قرار می‌گیرد.

انواع جوراب‌های در دسترس

پوشاک‌های مصرفی در فشار درمانی شامل جوراب‌های زیر زانو (برای اختلالات عضوی پایین‌تر) و جوراب‌های ساق بلند بالای ران (جهت حمایت کامل‌تر عضو) می‌باشد (شکل ۱). جوراب‌های فشاری، بر اساس قدرت

۲- زخم‌های واریسی

در صورت استراحت و قرار دادن پاها به حالت بالاتر از قلب، امکان بهبود این زخم‌ها وجود دارد ولی برای بیمارانی که در حال حرکت هستند ایجاد فشار توسط بانداز آغشته به دارو یا بستن زخم، مناسب می‌باشد.

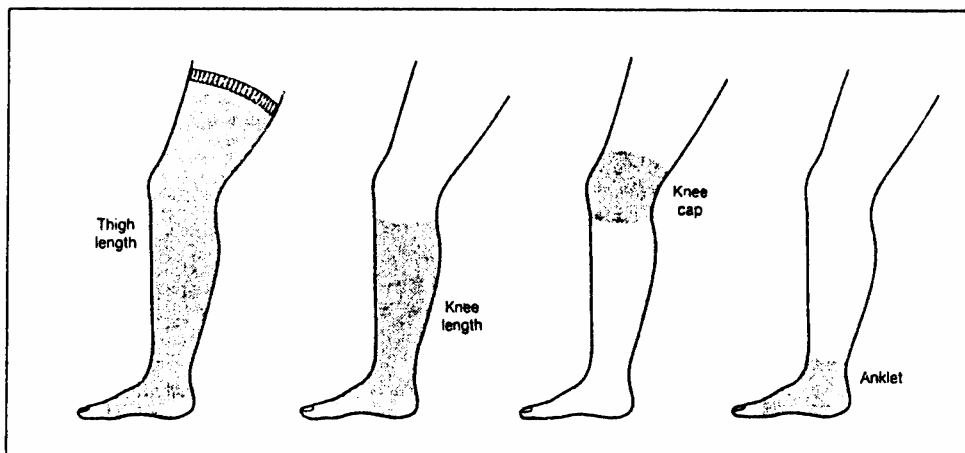
۳- نارسایی سیاهرگی

نارسایی مزمن سیاهرگی در اعضا ممکن است حاصل از ترومبوفلیت باشد که موجب ادم و اتساع سیاهرگ‌های سطحی می‌گردد. پیگمانتاسیون ثابت، درماتیت ثابت، می‌تواند نتیجه پیشرفت واریس سیاهرگ‌ها باشد. با استفاده از نگهدارنده‌های الاستیک مناسب می‌توان نارسایی سیاهرگی حاصل از ترومبوز را کاهش داده و یا حتی مانع شد.

روش‌های به‌کارگیری فشار درمانی

۱- بانداز

باندازهای نگهدارنده و فشاری چسبدار و غیر چسبدار، جهت اعمال فشارهای متفاوت بر روی اعضا مورد استفاده قرار می‌گیرند. به‌کار



شکل ۱- انواع جورابهای نگهدارنده

نگهدارندگی آنها طبقه بندی می‌شوند. فشار متوسط وارد بر مچ از طریق مجموع تغییرات فشار در طول پا معین می‌گردد (جدول ۱). جهت کنترل کشش، درد و رگ به رگ شدن بافت نرم، استفاده از مچ بندها و زانوبندهای موجود در گروه‌های ۲ و ۳ محصولات، مورد توصیه قرار می‌گیرد. همراه با جوراب‌هایی که تا

جدول ۱ - طبقه بندی جوراب‌های فشاری

گروه ۱	نگهدارنده ضعیف (فشار کم)	مورد مصرف: برای پیش‌گیری در دوران حاملگی و درمان واریس‌های اولیه به‌کار می‌رود. فشار متوسط روی مچ پا: ۱۷-۱۳ mmHg
گروه ۲	نگهدارنده متوسط (فشار متوسط)	مورد مصرف: جهت واریس‌هایی با شدت متوسط در دوران حاملگی به‌کار می‌رود، برای درمان زخم‌ها و ممانعت از عود مجدد و ادم خفیف استفاده می‌شود. فشار متوسط روی مچ پا: ۲۲-۱۸ mmHg
گروه ۳	نگهدارنده قوی (فشار شدید)	مورد مصرف: در واریس‌های پیشرفته و ادم شدید به‌کار می‌رود، برای نارسایی سیاه رگی حاصل از ترومبوز و نیز درمان زخم‌ها و ممانعت از عود مجدد استفاده می‌شود. فشار متوسط روی مچ پا: ۲۵-۲۵ mmHg

بالای ران قرار می‌گیرند، بندهای جورابی تهیه شده است که جهت مردان نیز تجویز می‌گردد. علاوه بر این، بندهای کمربند نیز بدین منظور طراحی شده‌اند.

انواع پوشاک دیگری نیز جهت خریداری در دسترس می‌باشند که به عنوان تجویز پزشکی، مجاز نیستند و شامل نگهدارنده‌های ران‌ها و جوراب شلواری برای زنان و جوراب‌های نگهدارنده ساق کوتاه برای مردان می‌باشند. اگرچه این پوشش‌ها، ناراحتی و مشکلات پا را رفع می‌کنند فشار درمانی دقیق و لازم را جهت موارد ناشی از بیماری ایجاد نمی‌کنند.

نقش داروساز

داروساز می‌تواند خدمات کاملی شامل اندازه‌گیری و عرضه جوراب‌های فشاری ارابه دهد. تولید کنندگان پوشاک، معمولاً جداولی از اندازه‌های مختلف برای هر محصول تهیه می‌کنند. معیارهای مورد نیاز برای جوراب‌های ساق بلند شامل درازای پا، دور باریکترین قسمت مچ پا، پهن‌ترین قسمت ماهیچه ساق پا و دور ران برای جوراب‌های بالای ران می‌باشد. اندازه‌گیری‌ها باید به بهترین نحو و در حداقل زمان ممکن و هنگامی که ادم وضعی در پایین‌ترین حد می‌باشد و بیمار به حالت نشست قرار دارد، انجام شود. در مورد اندازه‌های غیر استاندارد، با توجه به اندازه، به راحتی محصول مورد نظر تولید می‌شود. در صورت امکان، امتحان و اندازه‌کردن جوراب‌ها باید در داروخانه انجام گیرد، طرز صحیح اندازه‌کردن جوراب‌های الاستیک با جوراب‌های معمولی تفاوت دارد و بیمارانی که در این کار مهارت

ندارند ممکن است ناخواسته کارآیی درمان و طول عمر پوشاک را محدود کنند. تولید کنندگان می‌توانند به داروسازان و دستیاران مربوط، اندازه‌گیری و تناسب جوراب‌ها را آموزش دهند.

پزشکان باید بر روی نسخه، تعداد پوشاک (تک یا جفت) و موارد مورد نیاز و منضماتی مانند بندهای جوراب و میزان فشار لازم (گروه ۱، ۲ یا ۳) را ذکر کنند. بیماران معمولاً به دو جفت جوراب، جهت پوشیدن، شستشو و خشک کردن نیاز دارند. جوراب‌های فشاری با رسیدگی دقیق و شستشو، باید بتواند خاصیت الاستیسیته خود را تا ماه‌ها حفظ کنند.

از آنجایی که درمان با جوراب‌های فشاری برای مدت طولانی ادامه می‌یابد، داروساز می‌تواند با توجه به سابقه بیمار، مناسب‌ترین جوراب را برای او تشخیص دهد. البته بررسی به طور گهگاه لازم است تا از عدم تغییر اندازه‌های بیمار مطمئن گردد. در ضمن می‌توان به بیمار یادآوری نمود تا در فواصل مناسب، جوراب‌های خود را تمدید نماید و به این شکل، داروساز می‌تواند میزان محصولات مصرفی و موجودی انبار را تحت کنترل داشته باشد. ضمناً بدین ترتیب، پذیرش بیمار جهت استفاده از جوراب‌های الاستیک، بهبود می‌یابد و هرگونه مشکل بیمار در رابطه با این جوراب‌ها را می‌توان مورد بحث و بررسی قرار داد.

منبع:

Collett DM. Elastic hosiery. In: Collett DM. Pharmaceutical Practice. First ed. London. Churchill Livingstone; 1990: 321 - 323.