

HEALTH CORNER

KAKI INDAH BEBAS VARISES



Apa itu Varises ?

Varises merupakan pelebaran pada pembuluh darah balik atau vena yang berfungsi mengembalikan darah sisa metabolisme dari seluruh jaringan tubuh kembali menuju jantung. Varises dapat menyebabkan terhambatnya sirkulasi darah pada area di sekitar tungkai kaki dan betis saat menahan bobot tubuh yang terjadi akibat aktivitas berdiri dan berjalan tegak dalam waktu yang lama, yang akan meningkatkan tekanan pada pembuluh darah vena.

Varises dapat menyebabkan rasa sakit dan tidak nyaman, kadang-kadang menimbulkan masalah yang lebih serius, selain itu juga mungkin menandakan adanya risiko yang lebih tinggi dari munculnya masalah peredaran darah lainnya.

Penyebab

Varises dapat disebabkan oleh menurunnya tingkat elastisitas pada dinding pembuluh darah vena sehingga melemah dan tidak mampu mengalirkan darah kembali ke jantung. Ada beberapa faktor risiko yang dapat memicu terjadinya varises, yaitu:

- Umur. Risiko terkena varises meningkat

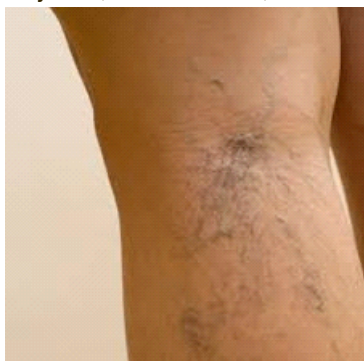
seiring dengan bertambahnya usia karena penuaan menyebabkan penurunan fungsi pada katup dalam pembuluh darah yang membantu mengatur aliran darah.

- Kehamilan. Kondisi kehamilan meningkatkan volume darah, namun mengurangi aliran darah dari kaki ke daerah panggul. Perubahan sirkulasi ini dirancang untuk dapat mendukung pertumbuhan janin, namun kondisi seperti ini dapat menimbulkan efek samping yakni pembuluh darah kaki membesar.
- Jenis kelamin. Wanita lebih mungkin terkena varises dibandingkan pria. Perubahan hormon selama kehamilan, pra menstruasi, atau menopause dapat menjadi faktor penyebab. Penggunaan terapi penggantian hormon atau pil KB juga dapat meningkatkan risiko varises.
- Riwayat keluarga varises.
- Obesitas. Kelebihan berat badan menambah tekanan pada pembuluh darah.
- Berdiri atau duduk dalam waktu yang lama, karena darah tidak dapat mengalir dengan baik jika kita berada diposisi yang tetap dalam waktu yang lama.

Gejala Varises

Tanda-tanda dan gejala utama varises antara lain:

- Pembuluh darah vena yang berwarna kebiruan terlihat jelas, melebar, dan berkelok-kelok hingga menonjol seperti tali
 - Terasa sakit, bengkak, berat, dan nyeri pada bagian kaki terutama betis
- Dalam beberapa kasus terjadi perubahan, pembengkakan hingga peradangan kulit pada bagian pergelangan kaki.



- Pada kondisi yang parah dapat timbul luka pada kulit pergelangan kaki.



Cara Menghilangkan Varises Untuk dapat menghilangkan varises, ada beberapa cara yang dapat anda lakukan sendiri, yakni dengan cara alami yang dapat dilakukan di rumah, atau yang sesuai dengan anjuran dokter. Berikut ini beberapa cara alami yang dapat dilakukan di rumah, antara lain:

- Kurangi waktu duduk atau berdiri. Terlalu banyak duduk atau berdiri juga menjadi salah satu faktor timbulnya varises, sehingga saat banyak melakukan aktivitas duduk sebaiknya diselingi dengan berdiri setidaknya 30-40 menit, begitu pula sebaliknya
- Hindari penggunaan sepatu tinggi (*heels*). Sepatu dengan tumit rendah akan memberikan kesempatan otot pada betis untuk bekerja secara optimal. Namun bagi anda yang dituntut untuk selalu menggunakan heels di setiap aktivitas sebaiknya melakukan peregangan pada kaki saat istirahat.
- Perhatikan berat badan dan asupan makanan karena obesitas atau kegemukan dapat meningkatkan risiko terkena varises. Untuk itu penting menjaga berat badan agar tetap ideal; selain itu diet rendah garam untuk mencegah pembengkakan sebagai akibat dari



retensi cairan.

- Olahraga akan membantu kita terhindar dari risiko varises, yang paling baik adalah dengan berjalan karena dapat mendorong sirkulasi darah pada bagian kaki, namun jangan terlalu berlebihan melakukannya.
- Tinggikan kaki saat sedang bersantai atau beristirahat. Hal ini berguna untuk mengurangi gaya gravitasi pada vena kaki dan meningkatkan sirkulasi darah agar tidak terhambat.

Apabila cara-cara diatas sudah dilakukan tapi varises belum teratasi, maka kita dapat berkonsultasi dengan dokter. Adapun anjuran yang mungkin diberikan adalah: menggunakan *stocking* kompresi atau *stocking* khusus varises yang berfungsi menekan pembuluh darah sehingga darah tidak tertahan pada pembuluh darah vena. Saat membeli stocking terapi, pastikan ukurannya cocok dengan kaki penderita (diukur dengan pita pengukur). Selain itu dapat pula dilakukan tindakan sebagai berikut: *stripping vena*, laser, maupun operasi *sclerotherapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Meissner MH. *Pathophysiology of Varicose Vein and Chronic Vein Insufficiency dalam Comprehensive Vascular and Endovascular Surgery 2nded*. Philadelphia: Mosby Elsevier:2009.
- Sjamsidajat R, de Jong W, Buku Ajar Ilmu Bedah. Edisi 3. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC: 2002.
- <https://caramengobativarises.files.wordpress.com/2014/11/obat-varises.jpg>
- <https://healthome.fileswordpress.com/2013/08/varises.jpg>

**Dipersembahkan oleh:
PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

www.lippoinsurance.com

***Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo
LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin
PT Lippo General Insurance Tbk***