HAKKIMIZDA

Dr Orhan Coşkun 1968 yılında Gaziantep'te doğdu. İlkokul ve liseyi burada tamamladıktan sonra Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni bitirdi.

1993 yılında Siyami Ersek Göğüs, Kalp ve Damar Cerrahi Merkezi'nde asistanlığa başlayarak, 1999 yılında kalp ve damar cerrahi uzmanlığını aldı.

1999 yılından beri resmi ve özel pek çok hastanede (Özel Şafak, Medical Park, Doğan Hastanesi, Taksim Alman Hastanesi, Şişli Etfal Hastanesi, Tekirdağ Çerkezköy İrmet ve Yaşam Hastaneleri) kalp ve damar cerrahı olarak operasyonlar gerçekleştirmiştir.

Dr. Coşkun, başta Alman Hastanesi Varis Merkezi olmak üzere, görev aldığı hastanelerde varis merkezi direktörlüğünü de yapmış ve bu vasıtayla varis tedavilerini ve yeni tekniklerini de uygulamaya koymuştur. Dr Coşkun şu anda çalışmalarına Bakırköy'de devam etmektedir.

HEMEN RANDEVU ALIN

Hastalığınız Hakkında
Bilgi ve Fotoğraf Göndererek Tedavi Bilgisi Alabilirsiniz

0 (542) 621 08 88

@orhancoskun7
@op.dr.orhan

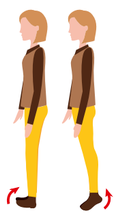
www.orhancoskun.com
drorhan@ideaklinik.com.tr

Varis ve Egzersiz

Egzersiz; varisten korunmanın ve varis tedavisinin en temel unsurudur. Varisleşmeyi oluşturan veya varisleşmiş, bacaklardaki toplardamarlar, bacaklarda kullanılmış kanı yerçekimine karşı yukarı taşırken, en önemli desteği bacak kasından alırlar. O nedenle iyi çalışan , aktif bacak kasları varislerin oluşumunu önlediği gibi, mevcut varislerden kaynaklanan şikayetlerin azalmasında da yardımcıdır. Yürüme, yüzme, bisiklete binme, pilates, tenis gibi bacak kaslarını çalıştıran sporlar uygundur. Dans, eskrim ve çoğu yoga çalışmaları da bu hastalığın önlenmesi ve ilerlemesinin durdurulmasında faydalı egzersizler içerir. Günlük 1-2 saatlik ritmli yürüyüşler, kolay bir spordur. Eğer bir spor merkezine gidecekseniz, diyaframınızı kasıcı hareketlerden, çok ağır kaldırmaktan uzak durmak, kilo almamaya dikkat etmek ve bacak kaslarını germe, çalıştırma egzersizlerine ağırlık vermek önemlidir. Günlük hayatınızda , iş yerinizde, seyahatlerinizde bazı basit uygulamalarla bacaklarınızı çalıştırarak toplardamar dolaşımını hareketlendirebilirsiniz. Aşağıda bunun için birkaç örnek bulunmaktadır.

Varis Hastalarına İyi Gelen Egzersizler

Ayakta yapılan egzersiz :



1-Bacaklar birbirine paralel şekilde ayakta durun.

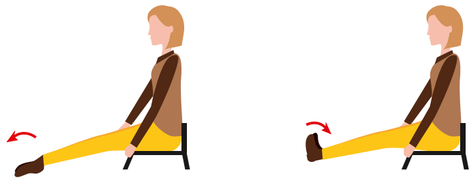
2-Önce topukta sonra parmak ucunda yükselin.

3-Her bir topuk -parmak ucu yükselme bir set sayılarak 10-15 kez yapın

4-10-15 saniye ara verin

5-Her seti: dinlenme periyotlarına dikkat ederek 4-Beş kez tekrarlayın.

Otururken yapılan egzersiz :



1. Bacaklarınızı ileriye uzatın.
2.Parmak ucunu yere bakacak şekilde ayağınızı ileri itin, 10 saniye böyle kalın ve sonra serbest bırakın.
3.Parmak ucunu kendinize bakacak şekilde ayağınızı geri doğru çekin, 10 saniye kalın ve sonra serbest bırakın.

Yolculukta yapılan egzersiz :

1. Ayağınızı ayak bileğinden döndürün.
2. 15 kez saat yönünde yapın ve bunu iki kez tekrar edin.
3. Sonra aynı şekilde saatin ters yönünde yapın.
4. Her set sonunda 10-15 saniye dinlendirin ve giderek serileri arttırın.

Uzanarak yapılan egzersiz :

1. Uygun bir zemine uzanarak ayaklarınızı kaldırın.
2. Bisiklet çevirme hareketleri (pedal basma) yapın.
3. 15 hareketten oluşan 4 seri ile başlayın.
4. Hareketler arasında 15-20 saniye dinlenin.
5. Giderek hareketlerin ve setlerin sayısını arttırın.

VARİS HASTALARI İÇİN TAVSİYELER

En iyi tedavi, hastalığın önlenmesidir.

Varis Hastaları İçin Faydalı Yaşam Tarzı Önerileri

1. Sağlıklı yaşamanın gereği olarak düzenli uygulayacağınız bir egzersiz edinin.

2. Eğer ailenizde varis hastalığı varsa, bu sizin de bu hastalıkla karşılaşma olasılığınızın yüksek olduğu anlamına gelir. Bu nedenle kendinizi korumalısınız. Özellikle kadınlar hamilelik döneminde büyük risk altındadır ve muhakkak korunma önlemlerini (varis çorabı, bol sıvı alımı, egzersiz , kilo kontrolü vs) alınmalıdır.

3. Hamilelik dönemi, sadece ailesinde varis hastalığı olanlar için değil; bebeğin büyüdükçe karındaki toplardamarlara baskı yapması, hormonal değişiklikler, kilo problemleri, kabızlık gibi sorunlar nedeniyle tüm hanımlar için varislerin en çok belirginleştiği dönemdir. Bu nedenle doktor denetiminde koruyucu önlemlerin alınması faydalıdır.

4. Varis şikayetlerini en etkin şekilde azaltan yöntemlerden birisi bacak elevasyonudur (yükseltme). Bu uygulama bacak altına çok sert veya çok yumuşak olmayan destekler koyularak ve mutlaka bacaklar göğüs seviyesinin üzerinde olacak şekilde yapılmalıdır.

5. Sigara ve alkol (özellikle ağır alkollü içecekler) kullanımını azaltmanın şikayetlerin azaltılması ve genel sağlık için katkısı belirgindir.

6. Beli sıkan dar kıyafetler, bacağın belirli bölgelerini sıkan kıyafetler, çok yüksek topuklu ayakkabılar , varisli kişiler için uygun değildir. Bu tür kıyafetlerin sık kullanıldığı dönemlerde şikayetlerde artma meydana gelecektir.

7. Bacak bacak üstüne atarak oturmak, venöz yetersizliği olan kişilerin şikayetlerinde artmaya neden olabilir.

8. Sıcak uygulamalar damarların genişlemesine neden olduğu için, çok sıcak termal suları, bacağa uygulanan sıcak masajlar, banyoda aşırı sıcak su kullanımıda kaçınılması gerekenler arasındadır.

9. Karın içi basıncını arttıran tüm durumlar (obezite, kabızlık, ağır kaldırmak) varis hastaları için zararlıdır, kesinlikle önlenmelidir. Çoğu hastada obezite ve çoğunda da kabızlık; şikayetlerin ilerlemesinde baş sorumludur, bu sorunların çözülmesi gerekir.

10. Uzun süre ayakta veya oturarak çalışan kişilerin, varis olma ihtimalleri artar. Bu kişiler çalışma esnasında uygulayabilecekleri egzersizlerle kan dolaşımını hareketlendirebilirler.

Varis ve Beslenme

1. Kalori alımını kısıtlayın: Yüksek kalori =obezite =varisli bacaklar.Vücut ağırlığının %10 kaybı ile varisli damarlarda belirgin iyileşme olur.

2. Vitamin C den zengin gıdalar tüketin: Damar duvarında bolca bulunan kolajenin ve elastinin yapımı için C vitamini gereklidir. E vitamini ile birlikte alındığında etkinliği artar. Ayrıca E vitamini de kanın akışkanlığını arttırır.

3. Liften zengin gıdalar tüketin: Lifler, gıdanın sindirilmeyen kısmıdır. Bağırsakta su tutarak kabızlığı önler, atıkların geçişi daha kolay olur ve bağırsak duvarı ile teması azalır, divertikül ve hemoroid gelişiminde önleyicidirler. Kabızlık, toplardamar içindeki basıncı arttırarak varisleri ilerletir. Ayrıca probiyotik içeren gıdalar alınması da da faydalıdır

4. Bol sıvı alın: Özellikle lifli gıdalarla birlikte bol sıvı alınması gereklidir. Özellikle yaz döneminde kayıpları karşılayacak şekilde artan oranlarda sıvı alınması gerekir.

5. Flavonoid içeren gıdalar tüketin: Flavonoidler meyve ve sebzelerin rengini veren bileşiklerdir. Yapılan çalışmalarda fazlaca ve uzun dönem düzenli flavonoid tüketimi ile varis iyileşmesi arasında bağlantı tespit edilmiştir. Flavonoidler damar duvarını güçlendirir ve damarı serbest radikal etkilerinden korur. Karabuğdayda bulunan rutin isimli flavonoid varis tedavisindeki etkinliği en çok ortaya koyulmuş faktördür. Bazı varis tedavi ilaçlarının içeriğinde de rutin ve diğer flavonoidler bulunur.

6. Magnezyumdan zengin gıdalar tüketin : Magnezyum eksikliği, varis hastalarında görülen krampları, huzursuz bacak problemlerini arttırabilir. Muz, avokado, turpgiller bolca magnezyum içerir.

Varis ve Yaz Mevsimi

1. Bol sıvı alın (2,5-3 litre). Ayran, limonata gibi içmesi daha cazip içecekler su yerine geçebilir.

2. Bol bol yüzün. Yüzmek tüm vücudu olduğu gibi, bacak kaslarınızı da çalıştırır ve varisler için en faydalı egzersizlerdendir.

3. Aşırı sıcaktan korunun ama güneşlenmekten korkmayın. Güneşlendikten sonra mutlaka bacaklarınızı ılık-soğuk arası su ile yıkayın.

4. Kola, alkol, çay ve kahveyi azaltın. Bunlar kabızlığı arttırarak, obezite ve sıvı kaybına neden olarak varislere zemin hazırlar.

5. Beli sıkan dar kıyafetler yerine daha rahat ve pamuklu kıyafet tercih edin.

6. Sabah ve akşam yürüyüşleri ile bacaklarınızı çalıştırın.

7. Günde en az 3 kez 15 dakika olmak üzere ayaklarınızın altına yastık koyarak , bacaklarınız göğüs seviyesinin üzerinde olacak şekilde dinlenin.

8. Sindirimi zor, ağır ve karbonhidratlı yiyecekler yerine, bol lifli sebzelere, zeytinyağlılara, balığa , flavonoid içeren meyvelere ağırlık verin. (çilek, böğürtlen, yaban mersini, pancar)

9. Bol C vitamini alacağınız gıda ve içecekleri tüketin: Limonata, kuşburnu veya hibiskus çayı, avokado, kivi.