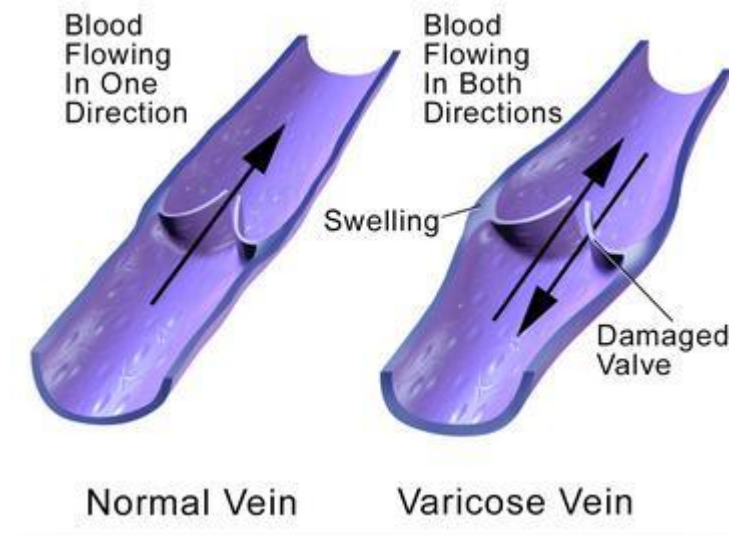


VARISES

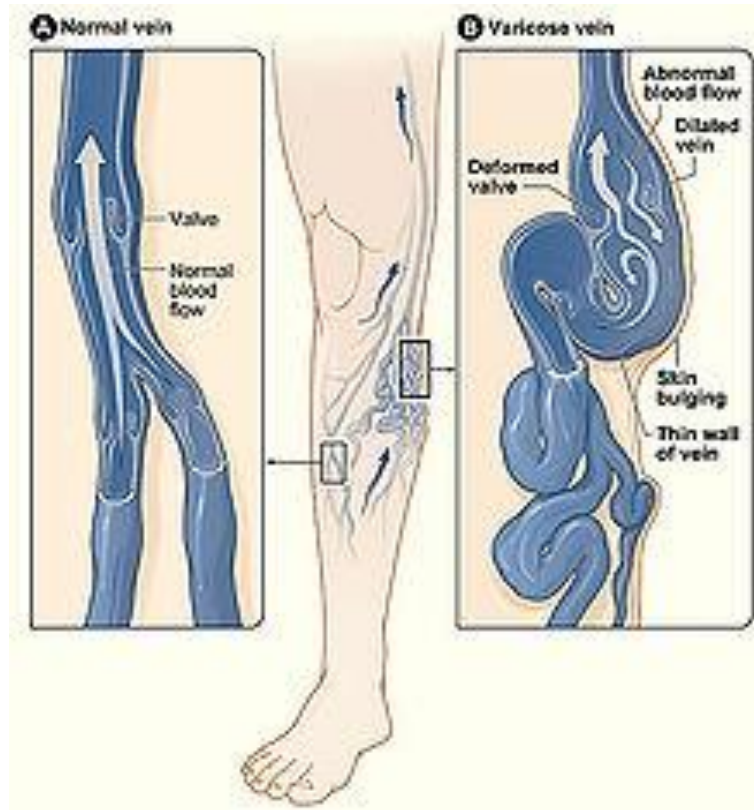
Varises adalah pembesaran atau pelebaran pembuluh darah vena (pembuluh darah balik). Istilah varises secara umum digunakan untuk varises di tungkai bawah atau kaki. Meskipun demikian varises dapat juga terjadi juga pada vena esofagus (kerongkongan) disebut varises esofagus, kantung buah zakar, vagina, bagian anus (wasir) atau bawah lidah (sublingual).

Vena adalah pembuluh darah yang membawa darah kembali ke jantung. Pada pembuluh darah vena terdapat katup satu arah yang mengarah ke atas (ke arah jantung) yang berfungsi mencegah darah mengalir kembali ke bawah. Gaya gravitasi cenderung menarik darah kembali turun tapi hal ini dicegah oleh katup vena dan dengan demikian darah akan dialirkan dengan lancar ke jantung.

Lalu apa yang terjadi pada varises?



Varises terjadi melalui proses menurunnya kemampuan dinding vena dan katup pembuluh darah vena. Ketika dinding pembuluh darah vena menjadi melonggar dan kehilangan elastisitasnya sehingga katup melemah. Hal ini akan menyebabkan darah mengalir balik. Jika ini terjadi, darah akan mengumpul di pembuluh darah vena sebagai akibatnya vena menjadi bengkak dan membesar, lalu terjadilah varises.



Penyebab varises yang menyebabkan proses melemahnya dinding pembuluh darah dan lemahnya katup vena belum diketahui sepenuhnya. Beberapa hal dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena varises, termasuk:

1. Jenis kelamin
Wanita cenderung lebih mudah terkena varises dibandingkan laki-laki ini berkaitan dengan hormon wanita yang memiliki efek cenderung membuat dinding pembuluh darah melonggar, membuat katup lebih rentan terhadap kebocoran.
2. Genetika
Resiko terkena varises akan meningkat jika anggota keluarga dekat memiliki juga mengalami varises..
3. Usia
Dengan bertambahnya usia, maka elastisitas (kelenturan) pembuluh darah akan berkurang dan katup vena juga akan terpengaruh.
4. Kelebihan berat badan
Ketika berat badan berlebih, tubuh membutuhkan aliran darah lebih banyak, yang berarti bahwa pembuluh darah harus bekerja lebih keras untuk mengirim darah kembali ke jantung. Hal ini menimbulkan peningkatan tekanan pada katup dan pembuluh darah vena. Itulah mengapa obesitas bisa menjadi penyebab varises.
5. Banyak Berdiri
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan yang membutuhkan waktu yang lama untuk berdiri dapat meningkatkan risiko terkena varises. Hal ini

disebabkan karena darah tidak mengalir dengan baik ketika seseorang berdiri untuk jangka waktu yang lama.

6. Kehamilan

Selama kehamilan, volume darah meningkat untuk membantu mendukung perkembangan bayi. Namun peningkatan volume darah juga akan meningkatkan tekanan terhadap pembuluh darah vena. Di samping itu peningkatan kadar hormon selama kehamilan dapat menyebabkan lemahnya dinding otot pembuluh darah yang juga akan meningkatkan risiko terkena varises. Bertambah besarnya rahim (uterus) juga akan menekan pembuluh darah vena di daerah panggul, sehingga seolah-olah ada yang membendung, sebagai akibatnya darah menumpuk pada vena di kaki dan lama-kelamaan menyebabkan varises.

7. Merokok

Penggumpalan keeping darah, dan pengapuran yang terjadi akibat merokok meningkatkan factor resiko terjadinya varises.

Beberapa penyakit tertentu dapat juga menyebabkan varises seperti:

- Abnormalitas pembuluh darah, suatu kondisi pembuluh darah atau arteri yang tidak terbentuk sempurna.
- Bekuan darah sebelumnya (trombosis) atau cedera dalam vena kaki yang dalam.
- Pembengkakan atau tumor di panggul (bagian bawah perut) yang menghambat aliran darah dari kaki ke atas.

Ciri-Ciri dan Gejala Varises

Benarkah Anda memiliki varises? Untuk menjawab pertanyaan ini dengan tepat, maka idealnya kita harus dikonfirmasi dengan dokter, namun sebelum itu tidak ada salahnya jika kita mengenal ciri-ciri dan gejala penyakit varises lebih awal.

Pada tahap awal biasanya varises tidak menimbulkan gejala apapun. Namun apabila itu terjadi, berbagai gejala berikut dapat mengindikasikan seseorang terkena varises.

Ciri-ciri varises secara umum

- Vena dibawah kulit yang terlihat biru keunguan dan menonjol.
- Vena menjadi berkelok-kelok, melingkar, bergelembung, dan berbonjol-bonjol.
- Pada kasus yang berat dapat timbul ulkus atau borok pada kulit di dekat pergelangan kaki.



Jika ditinjau dari segi waktu atau progresifitasnya gejala varises dapat dijelaskan sebagai berikut.

- **Gejala Awal Varises**
Perubahan pada kulit seringkali menjadi gejala awal yang dapat diamati. Pembuluh darah akan terlihat membesar dan mengalami perubahan warna kemerahan, kebiruan, dan keunguan. Pembuluh darah akan sedikit menonjol dan berkelok-kelok. Pembuluh darah vena yang mengalami varises biasanya ditemukan di sekitar bokong, betis atau paha.
- **Gejala Varises Lanjut**
Meskipun varises tidak dianggap sebagai penyakit yang serius, namun bisa menimbulkan ketidaknyamanan dan bisa menjadi parah. Nyeri pada kaki akan lebih dominan setelah duduk atau berdiri dalam waktu yang lama. Penderita juga mungkin mengalami perasaan berat di kaki dan terkadang terjadi pembengkakan. Ruam pada kulit juga bisa terjadi yang disusul dengan warna kulit yang menjadi lebih gelap, jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan ulkus atau borok pada kaki. Trauma ringan dapat menimbulkan perdarahan pada vena yang mengalami varises.

Perlu diketahui ada juga bentuk varises yang lain yaitu *spider veins*, mirip seperti varises tapi ukurannya lebih kecil. Sesuai dengan namanya ia sering berbentuk seperti jaring laba-laba. *Spider veins* ditemukan dekat dengan permukaan kulit dan sering terlihat berwarna merah atau biru. Dapat terjadi pada kaki, wajah, dan dada.

Pencegahan

Varises adalah penyakit yang dapat dicegah. Cara mencegah varises di bawah ini bertujuan untuk menghindari munculnya varises. Berikut caranya:

- Jangan berdiri atau duduk diam dalam waktu yang lama, tapi cobalah bergerak setiap 30 menit
- Istirahat secara teratur sepanjang hari, tinggikan kaki dengan menopangnya dengan bantal atau lainnya saat beristirahat, sedemikian rupa sehingga kaki lebih tinggi dari dada.
- Berolahraga secara teratur – ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu menjaga berat badan tetap ideal.

Untuk menghilangkan varises, ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan sendiri di Rumah dan cara pengobatan yang dilakukan oleh dokter, sebaiknya lakukan keduanya agar dapat efektif menghilangkan varises yang sedang Anda alami.

Kapan Harus Ke Dokter?

Ketika terdapat ciri-ciri dan gejala varises seperti di atas, maka lakukanlah perubahan gaya hidup seperti yang sudah kami sajikan di sini: Cara Mengatasi Varises. Namun, apabila itu tidak membantu dan varises terlihat semakin memburuk, maka Anda harus pergi ke dokter untuk diagnosis dan terapi yang sesuai dengan kondisi Anda.

Pengobatan Varises Di Rumah

Cara berikut ini, selain akan meringankan varises juga dapat mencegah agar seseorang tidak terkena varises. Berikut caranya:

- **Latihan.** Berjalan adalah cara bagus untuk mendorong sirkulasi darah di kaki, namun jangan pula berlebihan.
- **Perhatikan berat badan dan makanan.** Jaga berat badan agar tetap ideal, karena kegemukan akan meningkatkan risiko terkena varises. Selain itu ikuti diet rendah garam untuk mencegah pembengkakan yang disebabkan oleh retensi cairan. Apakah berat badanmu ideal? periksa dengan kalkulator berat badan
- **Hindari sepatu berhak tinggi.** Sepatu bertumit rendah akan memberikan otot betis kerja yang lebih optimal. Disamping itu, jangan memakai pakaian ketat di pinggang, kaki atau pangkal paha.
- **Tinggikan kaki.** Untuk meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi gaya gravitasi pada vena kaki, angkatlah kaki ke atas setiap kali beristirahat sambil berbaring, sedemikian rupa sehingga kaki lebih tinggi dari jantung.
- **Kurangi waktu duduk atau berdiri.** Ketika Anda duduk atau berdiri, maka selingilah dengan bergerak setidaknya setiap 30 menit.

- Dokter mungkin merekomendasikan stoking kompresi. Stoking atau kaus kaki khusus ini akan memberikan tekanan lembut pada kaki sehingga mencegah penumpukan darah di vena kaki.

Pengobatan Varises Oleh Dokter

- Obat atau suplemen untuk meringankan varises
- Asam lemak omega-3 1.000 mg per hari
- Vitamin K 60mg dua kali sehari
- Ginkgo biloba 120 mg dua kali sehari
- Menggunakan stoking kompresi atau **Stocking Varises**. Stocking yang digunakan untuk terapi varises ini berfungsi menekan pembuluh darah vena dan otot-otot kaki disekitarnya yang akan melancarkan aliran darah sehingga volume darah tidak tertahan pada pembuluh darah vena. Ketika membeli stocking di apotek, pastikan ukurannya cocok. Oleh karena itu dengan menggunakan pita pengukur, Anda atau apoteker dapat mengukur kaki untuk memastikan bahwa stocking varises yang Anda pilih memiliki ukuran yang tepat dan cocok sesuai dengan tabel ukuran yang tertera pada paket stocking.

Bila diperlukan dokter akan memilihkan salah satu atau beberapa prosedur pengobatan varises yang sesuai dengan kondisi Anda. Berikut pilihan prosedur medis terapinya:

1. Skleroterapi
2. Mikroskleroterapi
3. Bedah Laser
4. Ablasi Endovenous
5. Bedah Vena dengan Endoskopi
6. *Phlebectomy Ambulatory*
7. *Vein Stripping* dan Ligasi

Itulah beberapa hal tentang varises. Semoga bermanfaat.

(dr Sihar Yulius Sitorus, dari berbagai sumber)