

# Giãn tĩnh mạch chi dưới: Các yếu tố nguy cơ và phân loại theo CEAP

## Giãn tĩnh mạch chi dưới là gì?

Giãn tĩnh mạch chi dưới là một bệnh phổ biến, gây ra sự suy giảm chức năng đưa máu trở về tim của hệ thống tĩnh mạch chi dưới, dẫn đến hiện tượng máu bị ứ đọng lại ở vùng chân, gây biến đổi về huyết động và làm biến dạng các tổ chức mô xung quanh. Bệnh thường tiến triển chậm, không rõ ràng, ít nguy hiểm nhưng gây trở ngại nhiều cho sinh hoạt và công việc hàng ngày.



## Các yếu tố nguy cơ dẫn đến suy tĩnh mạch chi dưới

Suy tĩnh mạch chi dưới thường gặp ở nữ giới hơn là nam giới. Bệnh được xác định liên quan đến một số yếu tố gây tổn thương chức năng của các van một chiều thuộc hệ tĩnh mạch ngoại biên. Các yếu tố nguy cơ bao gồm:

- Tư thế sinh hoạt, làm việc: phải đứng hay ngồi một chỗ quá lâu, ít vận động, phải mang vác nặng... tạo điều kiện cho máu bị dồn xuống hai chân, làm tăng áp lực trong các tĩnh mạch ở chân, lâu dần gây tổn thương các van tĩnh mạch một chiều. Khi các van bị suy yếu sẽ làm giảm khả năng ngăn chặn dòng máu chảy ngược xuống dưới do tác dụng của trọng lực, dẫn đến ứ máu ở hai chân.



- Người mang thai nhiều lần, sinh đẻ nhiều, béo phì, táo bón kinh niên, lười thể dục, hút thuốc lá, chế độ ăn ít chất xơ và vitamin... cũng làm cho bệnh trở nên nặng hơn.
- Huyết khối tĩnh mạch sâu ngăn cản dòng máu trở về tim.
- Các yếu tố di truyền, như khuyết tật về mạch máu hoặc bệnh đái tháo đường, cũng có thể góp phần vào nguy cơ suy tĩnh mạch chi dưới.

- Một số loại thuốc, như thuốc làm giảm áp lực máu hoặc thuốc chống trầm cảm, cũng có thể làm tăng nguy cơ suy tĩnh mạch.
- Các bệnh lý khác, chẳng hạn như ung thư, bệnh thận hoặc bệnh gan, cũng có thể gây ra sự chảy ngược và suy tĩnh mạch chi dưới.
- Cuối cùng, tuổi tác và giới tính cũng có thể làm tăng nguy cơ [suy giãn tĩnh mạch](#). Người lớn tuổi có khả năng bị suy tĩnh mạch cao hơn, và như đã đề cập trước đó, phụ nữ có nguy cơ suy tĩnh mạch cao hơn nam giới do các yếu tố sinh lý và hormone.

## Phân độ suy tĩnh mạch chi dưới theo CEAP

Phân loại suy tĩnh mạch chi dưới theo CEAP gồm 7 loại:

C0: Không có dấu hiệu suy tĩnh mạch.

C1: Xuất hiện các vết lưu thông động mạch, mạch máu bị giãn hoặc chảy ngược.

C2: Các triệu chứng suy tĩnh mạch bao gồm đau, khó chịu, phù, rãnh trắng và mất tính linh hoạt của da.

C3: Các biến chứng của suy tĩnh mạch bao gồm viêm, phù, mở rộng của các mạch máu, tổn thương da và cơ.

C4: Các biến chứng của suy tĩnh mạch bao gồm các vết thâm nổi lên, đau và khó chịu.

C5: Biến chứng của suy tĩnh mạch bao gồm các vết loét và tổn thương da lâu dài.

C6: Biến chứng suy tĩnh mạch nặng nhất, bao gồm các biến chứng của C5 cộng với viêm nhiễm nặng và đa phlebitis.



Mức C1 : Telangiectasias (mao mạch giãn) or reticular veins (Tĩnh mạch dạng lưới)



Mức C2 : Các tĩnh mạch giãn (Varicose Veins)



Mức C3 : oedemas (Phù chi)



Mức C4 : trophic disorders (Thiếu dưỡng)



Mức C5 : ulcer scar (Sẹo của loét chi)



Mức C6 : Loét chi đang tiến triển

Phân loại CEAP giúp cho các chuyên gia trong lĩnh vực y tế có thể đưa ra các phương pháp điều trị hữu hiệu và đưa ra dự báo về tình trạng sức khỏe của bệnh nhân.

## Triệu chứng suy tĩnh mạch chi dưới

Triệu chứng suy tĩnh mạch chi dưới bao gồm:

1. Đau và khó chịu ở chân: Đau nhức ở chân, đặc biệt khi đứng hoặc đi lâu. Đau có thể được mô tả là cơn đau nhẹ hoặc cơn đau nặng hơn, nhức nhối hoặc kéo dài.



2. Phù ở chân: Phù là một triệu chứng phổ biến của suy tĩnh mạch chi dưới. Thường xảy ra ở bàn chân hoặc bắp

chân, nhưng cũng có thể lan rộng đến đùi. Phù có thể làm cho chân của bạn cảm giác nặng nề hoặc đau.

3. Sự khó chịu và ngứa ở chân: Sự khó chịu và ngứa có thể xảy ra khi máu dồn lại ở các tĩnh mạch và gây ra tình trạng nghẹt mạch.

4. Vùng da bị thay đổi màu sắc: Suy tĩnh mạch chi dưới có thể gây ra các vùng da bị thay đổi màu sắc, gồm các vết đỏ, nâu hoặc xanh đen. Đây là kết quả của máu dưới da bị ứ đọng, gây ra tình trạng viêm.

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng suy tĩnh mạch chi dưới nào, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ để được khám và chẩn đoán đúng cách.

## Điều trị suy giãn tĩnh mạch chi dưới

Để điều trị suy giãn tĩnh mạch chi dưới mãn tính, có một số phương pháp được áp dụng như sau:

### 1. Sử dụng gối chống giãn tĩnh mạch

Đây là một giải pháp đơn giản và hiệu quả để giảm bớt các triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch chi dưới. Gối

chống giãn tĩnh mạch giúp nâng cao chân và đôi khi cả bắp chân, giúp tăng lưu thông máu và giảm áp lực trên các tĩnh mạch ở chân. Bạn có thể tìm thấy nhiều loại gối chống giãn tĩnh mạch trên thị trường, nên nên tìm hiểu và chọn sản phẩm phù hợp để sử dụng.



2. Điều chỉnh lối sống: Điều chỉnh lối sống có thể giúp giảm nguy cơ suy giãn tĩnh mạch chi dưới. Bạn nên tập thể dục thường xuyên, tránh đứng hay ngồi một chỗ quá lâu, nâng cao chân khi ngồi hay nằm, tránh mang vác đồ nặng và hạn chế hút thuốc lá.

3. Sử dụng thuốc: Các loại thuốc có thể được sử dụng để giảm các triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch chi dưới,



bao gồm thuốc nâng lưu thông máu, thuốc kháng viêm và thuốc đau. Tuy nhiên, bạn nên tìm tư vấn của bác sĩ trước khi sử dụng thuốc.

4. Điều trị phẫu thuật: Nếu suy giãn tĩnh mạch chi dưới của bạn nghiêm trọng và không thể kiểm soát được bằng các phương pháp trên, phẫu thuật có thể được áp dụng để điều trị. Tuy nhiên, điều này chỉ được xem xét khi các phương pháp khác không hiệu quả.

Ngoài ra, việc sử dụng gối chống giãn tĩnh mạch cũng là một trong những phương pháp đơn giản và hiệu quả để giảm bớt các triệu chứng của suy giãn tĩnh mạch chi dưới.

Xem thêm : [Top 5 gối chống giãn tĩnh mạch tốt nhất](#)