



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

الدوالي



مع إجراء عطف وبسط للكاحل. تجنب الجلوس بوضعية التريبيع. ضع تحت أقدام السرير شيء مرتفع حوالي 15 سم، أو ضع وسادة تحت فراش التخت بمنطقة القدمين.

التمارين

مارس التمارين الرياضية كالمشي، السباحة، أو ركوب الدراجة.

وفي المنزل: حاول المشي على رؤوس

الأصابع أو على كعب القدمين. أما إذا

كنت مستلقيا فحرك الساقين بالهواء كما لو كنت راكبا دراجة.

نصائح أخرى:

اغسل أو غطس الساقين بماء فاتر ثم بارد. وفي فصل الصيف، عند المشي على الشاطئ غطس الساقين بمياه البحر. ضع كريم مرطب بعد الاستحمام وقم بتمسيد الساقين باتجاه الأعلى.

يساعد تناول الطعام قليل الملح على تخفيف احتباس السوائل بالجسم. كما ينصح بتناول الخضار والفواكه لتجنب الإمساك. حاول تخفيض وزنك إذا كان لديك بدانة.

تجنب الملابس الضيقة مثل المشدات والأجربة ذات المطاط. وبالمقابل تعتبر المشدات الموصوفة من قبل طبيبك مفيدة.

تجنب ارتفاع حرارة الساقين: بالتعرض الزائد للشمس، مصادر التدفئة، فرن الطبخ، إلخ... تجنب التعرض للرضوض.

إن حبوب منع الحمل وكذلك لصقات علاج سن الاياس قد تؤدي لتدهور حالة الدوالي.

الدوالي هي عبارة عن توسع اوردة. تصيب بشكل شائع: النساء، الأشخاص ذوي البدانة، الذين يعانون من إمساك وأيضا الذين يقتضي عملهم الوقوف لساعات طويلة. تزداد الدوالي سوءا بالطقس الحار وأيضا عند الحوامل.

قد تصيب الدوالي الأوردة السطحية أو العميقة وتعتبر هذه الأخيرة المسببة لأكثر الآلام. تتظاهر الدوالي بأعراض كالآلم، شعور بثقل عند المشي، تورم وغمقاق لون الجلد. وفي الحالات المتقدمة تسبب التهاب اوردة أو قرحات مزمنة.

لا يعتبر توسع الشعيرات الدموية في الساقين (وهي كاوردة صغيرة وسطحية) من الدوالي بل يكتسب أهمية فقط من الناحية التجميلية.

وضعية منصوح بها

عدم الوقوف ساكناً لفترات طويلة دون المشي وإذا اضطر الأمر ووجب الوقوف ينصح بتغيير الوضعية عدة مرات، مثلا بالوقوف على رؤوس الأصابع أو وضع القدمين على مقعد صغير مرتفع عن الأرض.

تجنب الرحلات الطويلة،

خاصة بالباص أو السيارة

(حيث تكون الحركة

محدودة). يجب ارتداء

حذاء مريح وتجنب الكعب

العالي.

أخذ استراحات متعددة



خلال النهار (كل منها لمدة 15 دقيقة) وذلك برفع القدمين وأيضا