



ضع دعامة بارتفاع 15 سم تحت أرجل السرير أو وسائد تحت المرتبة في منطقة القدمين.

التمارين الموصى بها

مارس نشاطا بدنيا مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجة.

في المنزل: امشي على أطراف أصابعك وعلى كعبيك. استلق وحرك ساقيك في الهواء كما لو كنت تركب دراجة.

توصيات أخرى

اغسل أو استحجم ساقيك بالماء، بحيث يكون الماء فاترا في الأول ثم باردا بعد ذلك. في فصل الصيف، استحجم في البحر وامشي على الشاطئ.

بعد الاستحمام، قم بتدليك الساقين باتجاه الأعلى باستخدام كريم أو زيت مرطب.

للتقليل من احتباس السوائل، يستحسن تناول الطعام مع كمية قليلة من الملح.

إذا كنت تعاني من الإمساك، فأكثر من تناول الخضروات والفواكه وشرب كمية كافية من الماء.

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فحاول إنقاصه.

تجنب الملابس التي تضغط على الجسم، مثل الأحزمة الضاغطة أو الأربطة أو الجوارب ذات المطاط. تعد الجوارب الطبية الضاغطة مفيدة.

تجنب تعريض الساقين للحرارة، مثل التعرض المفرط لأشعة الشمس أو المدفأة أو الفرن، إلخ، تجنب الصدمات.

قد تؤدي وسائل منع الحمل الهرمونية واللبصقات المستخدمة خلال فترة انقطاع الطمث إلى تفاقم الدوالي.

الدوالي هي تمددات الأوردة. وهي شائعة لدى النساء ولدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو الإمساك أو الذين يعملون واقفين دون المشي.

يمكن أن تصيب الدوالي الأوردة العميقة أو الأوردة السطحية. الدوالي الداخلية هي المزعجة.

توسعت الشعيرات الدموية في الساقين، حتى وإن كانت سطحية، لا تعد دوالي وتقتصر أهميتها على الجانب التجميلي فقط.

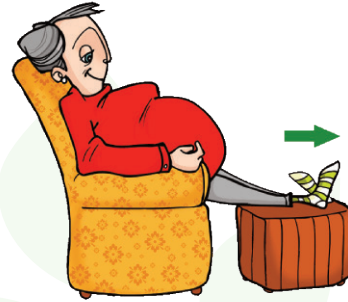
ما الإزعاجات التي تسببها؟

تؤدي الدوالي إلى الشعور بثقل وألم وتورم واسمرار الجلد. وفي الحالات المتقدمة، قد تسبب التهاب الأوردة (التهاب الوريد) وظهور تقرحات مزمنة.

كما تزداد سوءا خلال فترات الطقس الحار والحمل.

نصائح متعلقة بالوضعية:

تجنب الوقوف لفترات طويلة دون المشي. وإذا اضطرت إلى ذلك، قف على أطراف أصابعك بين الحين والآخر أو ضع إحدى قدميك على مقعد صغير أو رف منخفض. تجنب الرحلات الطويلة، وخاصة بالحافلة أو السيارة. يجب أن تكون الأحذية مريحة وألا يكون الكعب عاليا.



استرح لمدة 15 دقيقة عدة مرات يوميا مع رفع القدمين وثني الكاحلين ومدتهما.

تجنب الجلوس مع تشابك الساقين.