

الدوالي:

هي عملية تضخم في الأوردة القريبة من سطح الجلد. وقد تحدث الدوالي في أي منطقة في أوردة الجسم ولكنها أكثر انتشاراً وتأثيراً علي أوردة الساق والقدم.

اسباب الحدوث:

1. التقدم في السن حيث يحدث ضعف جدران الأوردة نتيجة خلل في بعض البروتينات الهامة المكونة له .
2. العامل الوراثي يزيد من فرصة حدوث الدوالي .
3. الأشخاص الذين يقفون لفترات طويلة .
4. السمنة من الأشياء التي تجعل الشخص عرضة لحدوث الدوالي .
5. يمكن أن تحدث الدوالي أثناء الحمل نتيجة ضغط الرحم على أوعية الحوض .
6. ارتداء المشد و الملابس الضيقة خاصة عند البطن و الحوض الذي يمكن أن يضغط على الأوعية الدموية بالحوض مؤديا إلي صعوبة صعود الدم من الساقين في اتجاه القلب مسببا الدوالي .
7. و يمكن أن تحدث مع أورام البطن و الحوض التي تضغط على الأوعية .

الوقاية و العلاج:

1. مارس التمرينات باستمرار.
2. تناول طعام قليل الدهون و الملح والسكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي .
3. حرك قدميك باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل



4. امتنع عن التدخين فهو يرفع ضغط الدم و بالتالي يفاقم من سوء حالة الدوالي .
5. حاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان .
6. الجراحة

Sclerotherapy:

يقوم الطبيب بحقن وريد صغير أو متوسط به دوالي بمحلول يعمل علي التئام الوريد. هذه العملية تقوم بإغلاق الوريد المصاب وبالتالي يجبر الدم علي تغيير مساره من خلال وريد آخر.

--استئصال الوريد: تتضمن هذه العملية استئصال وريد طويل من خلال ثقب صغير. يستطيع المريض ممارسة نشاطاته بشكل طبيعي في أقل من أسبوعين.

-جراحة الليزر: بدأ الكثير من الأطباء الآن استخدام الليزر في علاج مشكلة دوالي الأوردة، وهي أكثر الطرق يسراً في العلاج.



الدوالي

كتابة

أحمد خلف العنزي

إشراف

الدكتور هشام ابو عودة