

دوالي الساقين

المحتويات

مقدمة

١. ما هي دوالي الساقين
٢. أسباب دوالي الساقين
٣. اعراض دوالي الساقين
٤. الوقاية من دوالي الساقين
٥. الطرق المختلفة لعلاج الدوالي

مقدمة

يشتكى الملايين من الناس من دوالي الساق وهي تضخم الأوردة الظاهرة بالساق وهي توازى ثلاث أضعاف أمراض الشرايين. في الولايات المتحدة الأمريكية هناك حوالي ٢٠ مليون مصاب بالدوالي. أغلب المصابين لا يذهبون للعلاج وذلك بسبب قلة الوعي بهذا المرض وأيضاً بسبب خوف الكثير من الجراحة التي تسبب تشوهات مكان الأوردة. هذا التأخر في علاج دوالي الساق قد يؤدي إلى مضاعفات مزمنة.

قد تكون دوالي الساق كبيرة أو بسيطة ظاهرة في مكان معين بالساق وخصوصاً حوالي الركبة أو أسفل الساق ولكنها غالباً ما تنتج من مشاكل في مكان آخر بالساق.

الأوعية دموية هي أساساً نوعان بالجسم شرايين وأوردة. الشرايين هي التي تنبض ولها جدران سميكة وتنقل الدم المحتوى بالغذاء والإكسجين من القلب لأطراف الجسم. الأوردة هي تنقل الدم الغير مؤكسج من الأطراف للقلب . هذه الأوردة لها جدران خفيفة وتنضغط عند تقلص العضلات المجاورة لها مما يدفع الدم للأعلى بإتجاه القلب. عند إرتخاء العضلات بعد تقلصها تمنع صمامات الأوردة عودة الدم للأطراف . الأوردة إما عميقة وهي المهمة وإما سطحية وهي مساعدة للعميقة وبينهما إتصالات عدة. تصب الأوردة السطحية في الأوردة العميقة ويتحكم في مرور الدم صمامات وريدية فقط تسمح للدم بالإتجاه من الأوردة السطحية للعميقة.

عندما تفشل الصمامات في عملها يحصل إرتجاع للدم بالأوردة بسبب الجاذبية الأرضية ويحصل احتقان الدم وتمدد الأوردة السطحية وفروعها ومن ثم تظهر الدوالي بالساق تحت الجلد.

كما أظهرت الدراسات أن الإنسان هو الوحيد بين المخلوقات الذي يعاني من مرض الدوالي، وأن بين كل ثلاثة أشخاص ، هناك واحد يعاني من هذا المرض. وأن نسبة النساء المصابات به هي ضعف نسبة الرجال.

والدوالي هو عبارة عن ضحالة في الحركة أو عدمها ، في جزء من الوريد السطحي للقدمين.

في حالة السير فإننا نضغط على الأوردة الدموية الموجودة في أخمص القدمين، وبذلك ندفع الدم بطريقة ميكانيكية إلى القلب. وفي الوقت نفسه فان تقلص بطني الساقين يلعب دور

المضخة التي تساعد على صعود الدم ، وهذه العملية لا تتم بصورة فعالة إلا إذا كانت الدورة الدموية في حالة جيدة . إن الجدران الداخلية للأوردة مبطنة بطيات تسمى صمامات أو حواجز تمنع انحصار الدم وتسمح له بالصعود إلى أعلى درجة إلى القلب. وفي حال كانت جدران الأوردة تشتكى من عيب ما، فإن هذه الطيات تتمدد وتختفي الحواجز، فتنتفخ الأوردة وتأخذ اللون الأزرق بشكل تدريجي ، وهذه العملية تتطلب سنوات، ولكن من الممكن أيضاً أن تظهر في مرحلة النضوج. ومن هنا ضرورة يجب أن نوقف عملية ظهور الدوالي منذ الإشارة الأولى ، أي انتفاخ القدمين. وقد تتطلب علاج وعناية عن طريق مستحضرات التحميل فقط. ولكن في حالات أخرى تحدث مضاعفات وأعراض مؤلمة للشخص وقد تزداد الحالة خطورة وتؤثر بشكل كبير علي وظائف أخرى بالجسم

أولاً : ما هي دوالي الساقين :

دوالي الاوردة **Varicose Veins** أو توسيع الاوردة هي أوعية دموية (أوردة) متسعة تشبه الحبال تجري تحت جلد الساقين مباشرة .

تنشأ دوالي الأوردة بسبب فشل أو تلف مجموعة من صمامات صغيرة موحدة الاتجاه في الاوردة ، وهذه الصمامات تمنع الدم من الرجوع إلى القدمين بتأثير الجاذبية الأرضية ، وكلما ضخ القلب الدم تفتح الصمامات لتسمح للدم بالمرور ثم تغلق لتمنع تدفقه في الاتجاه العكسي ، فإذا بدأ أحد هذه الصمامات في الصابة بقصور وظيفي ، فإن الدم يتسرب من خلاله ويتراكم فوق الصمام الذي اسفله ، وهذا يجعل الجزء من الوريد الواقع فوق هذا الصمام ينتفخ ، وفي نهاية الأمر يصبح الوريد متضخماً وظاهراً للعيان وبارزاً على سطح الجلد ، كما تصبح الساق التي يوجد بها العديد من دوالي الاوردة متورمة بعض الشيء بسبب تسرب السوائل في الدم الراكد في الاوردة المتضخمة إلى الانسجة المحيطة بالاوردة .

ودوالي الساقين تعد ايضا من الاضطرابات الوعائية التي ترتبط بالأمراض المهنية بشكل أساسي دوالي الساقين والتي تعكر صفو المزاج وتؤثر بشكل سلبي على الشخص المصاب بها ، ليس بسبب الأعراض الجسمية التي تنجم عنها فحسب ، وإنما بسبب تأثيراتها النفسية أيضاً ، إذ أن الدوالي تعيق المصاب بها عن القيام ببعض الأنشطة والهوايات و تضطره لارتداء الألبسة الطويلة التي تخفي الساقين .

◇ كيفية تكون دوالي الساقين

في كلوريد سلسله من الصمامات موحدة تمنع الدم في الاوردة من الارتجاع إلى اصفل تجاه الساقين والقدمين ، فإذا ضعفت تلك الصمامات فإن الدم يسترب من خلالها ويتحرك عائداً القهقري إلى موضعه اسلابق فيتراكم فوق الصمام الذي اسفله ، وتركم الدم هذا أو ركوده يجعل الاوردة تتمدد وتنتفخ بارزة فوق سطح الجلد ، ومكوّنة دوالي الاوردة .

◇ أشكال الدوالي

قد تظهر الدوالي كعروق زرقاء متعرجة ممتدة بالساق أو الفخذ . أو قد تظهر كبقع من شعيرات حمراء أو زرقاء بالجلد.

◇ التشخيص

قبل البدئ بالعلاج لا بد من التشخيص الدقيق للدوالي وذلك أولاً بالتاريخ المرضي والفحص السريري وتقييم درجة الدوالي . يتم إجراء فحص مفصل لأوردة الرجل والفخذ بالأشعة الصوتية (الدوبلر) في حالة الوقوف وتقييم وظيفة الصمامات الوريدية بالأوردة السطحية والعميقة والأوردة الرابطة بينهما وتشخيص مصدر إرتجاع الدم للأوردة السطحية. أيضا يتم التأكد من عدم وجود جلطة بالأوردة .

ثانياً: أسباب دوالي الساقين :

يعتبر فشل الصمام الذى يربط الوريد الصافن (وهو أكبر الأوردة السطحية) مع وريد الفخذ العميق عند أعلى الفخذ أكثر الأسباب شيوعاً لدوالي الساق. عند إرتجاع الدم إليه يتوسع الوريد الصافن ومن ثم تتمدد الأوردة السطحية التى تتصل مع الوريد الصافن تحت الجلد مع إحتقائها بالدم مما يؤدى لظهور الدوالي .

❏ (سبب اساس)

نتيجة وجود مشكلة في أوردة الساق نفسها، وعادة ما يكون ضعفا في جدار الأوعية **Weakness in the walls of the veins** ، والتي من وظيفتها ضخ الدم من الأرجل والقدمين إلى الأعلى لتصل إلى الوريد الرئيسي المتصل بالقلب، وبسبب ضعفها يحدث اضطراب في هذه الوظيفة؛ فيتراكم الدم فيها وتنتفخ، ثم تبدأ في التعرج والبروز في المراحل المتأخرة؛ لذا فإن العلاج يتوقف على شدة الحالة، ومرحلة العلاج نفسه.

❏ (سبب ثانوى)

نتيجة لمرض آخر كأورام الحوض أو البطن، وكذلك أيضا تظهر بشكل واضح خلال فترة الحمل.

❖ (البدانة)

تشتمكى نسبة ليست قليلة من السيدات البدينات من دوالى الساقين وتعد زيادة الوزن من الأسباب الرئيسية وراء ظهور دوالى الساقين عند السيدات، وذلك بجانب الحمل والولادة، لأن الغدد الدهنية تضغط على الأوردة الدموية وتؤدى إلى تمددها. فتقل الوزن على الساقين وتراكم الدهون فى العروق والأوردة يسبب ظهور تلك الدوالى كما أن لها أسبابا أخرى إلا أن البدانة وطول الوقوف من أول أسبابها. يشير الدكتور حمدى سامى ناصر احصائى الروماتيزم مؤكداً أن السبب الرئيسى وراء دوالى الساقين هو نظام الحياة الخاطئ الذى تتبعه كثير من السيدات تلجأ إلى انعدام الحركة والتكاسل.

وأشار الدكتور حمدى إلى أن كثرة تناول الأطعمة المحفوظة الجاهزة غير الطازجة له تأثير سيئ على الأوعية الدموية، وأكد أن الأطعمة الطازجة من فواكه وخضراوات تعتبر المنشط الحقيقى للأوعية الدموية، كما أنها مليئات تلين الأوعية الدموية وتنشطها وتمنحها الحيوية.

❖ (اسباب اخرى متعددة)

الوراثة: إذ تشير الدراسات إلى ان الوراثة تلعب دوراً فى حدوث الإصابة.
المهن: إذ تكثر الإصابة بالدوالى بين العاملين فى المهن التى تتطلب من أصحابها الوقوف الطويل .
العمر: تحدث الإصابة عادة بعد بلوغ ٣٥ عاما .
الجنس: تصاب الإناث بالدوالى بنسبة تفوق إصابة الذكور، كما ان ارتداء الكورسيه (المشد) و الملابس الضيقة خاصة عند البطن و الحوض الذى يمكن أن يضغط على الأوعية الدموية بالحوض مؤديا إلى صعوبة صعود الدم من الساقين فى اتجاه القلب مسببا الدوالى. تتضاعف فرصة إصابة السيدة عن الرجل. وذلك نتيجة التغيرات الهرمونية التى تحدث أثناء الحمل، قبل الدورة الشهرية وبعد سن انتهاء الدورة الشهرية حيث أن الهرمونات الأنثوية تعمل على ارتخاء جدار الأوردة.
الوزن: تساعد البدانة على الإصابة بالدوالى .
الحمل: تصاب العديد من الحوامل بالدوالى أثناء الحمل .

ثالثا : اعراض دوالي الساقين:

الإصابة بهذا المرض فتظهر في صورة حركة دموية سيئة، ثقل حركي، تعب، وألم.. وهو ما تعاني منه امرأة واحدة من كل اثنتين بسبب القصور الوريدي، وتشير وكالة للأنباء في تقرير لها حول ذات الموضوع أن نحو ٤١% من السيدات تصاب بخلل في البنية الطبيعية لأوردة الساق مع وصولهن إلى سن الخمسين، ويتمثل هذا الخلل في ظهور ما يعرف بالدوالي الوريدية التي تبدو كبقع أو شعيرات زرقاء اللون في الساق أو خلف الأرداف غالبا، ولكنها قد تظهر في أي مكان في الجسم من الكاحل وحتى المنطقة التناسلية، ولا تسبب دوالي الساقين لدى الكثيرين أي أعراض سريرية.

من أهم الأعراض المميزة لهذه الحالة: ألم في أسفل الساقين، وخصوصا في وقت ما بعد الظهر، الشعور بالتعب والألم في عضلة الربلة خلف الساق ، والوذمة المتوضعة أسفل الساقين، التي تبدو جلية واضحة في المساء.

وقد تحدث بعض الأعراض البسيطة قبل ظهور دوالي الأوردة وتتضمن أعراض: شعور بوخز، ثقل، شد عضلي أو تضخم في أسفل الساق، الشعور بالألم في حالة الجلوس أو الوقوف لفترة طويلة وحكة حول منطقة الوريد، وظهور قرح بالجلد ويحتاج المريض إلى عناية فورية في هذه الحالة .

من المضاعفات الأخرى تغير لون الجلد وتكون تقرحات ملتهبة ونازفة في الجلد الذي يغطي الوردي المصاب بالدوالي ، كما يمكن أن تتكون جلطات في الأوردة المنتفخة .

☒ وتتلخص الاعراض فيما يلي:

- ألم وإحساس بالثقل وتعب بالساق خصوصا مع الوقوف لمدة طويلة وعند نهاية اليوم
- شد عضلي أو تضخم في أسفل الساق.
- حكة أو حرقان بالساق وبالقدم.
- تغير في لون الكاحل إلى اللون الرمادي نتيجة تتأثر تغذية الطبقة الجلدية
- الأكزيما (الحساسية) بالرجل.
- ظهور التقرحات الجلدية.
- نزيف حاد من دوالي الساق.

رابعاً: الوقاية من دوالي الساقين :

تشكل الدوالي في الساقين مشكلة أو إخراجاً للمريضة بسبب الشكل غير المقبول للساق.. ولكن المشكلة تصبح أصعب إذا صاحب ذلك ألم أو قرحة أو مشاكل صحية موضعية أو عامة.

تظهر دوالي الساق في النساء أكثر من الرجال، وتظهر في سن متقدمة أكثر مما هي عليه في سن الصبا والشباب.

تحتاج دوالي الساق إلى وقاية أو معالجة موضعية بإغلاق الدوالي المصابة أو إزالتها.

فيما يلي بعض اقتراحات الطب الوقائي للمُسَاعَدَة في تجنب ظهور دوالي الساقين:

١. لا تعقد الساقين عند الجلوس مدة طويلة.
٢. مارس الرياضة بانتظام، والمشى هو أفضل اختيار، لأنه يُحسِّنُ قوَّةَ الأوعية الدموية وعضلات الساق.
٣. حافظ على الوزن الطبيعي، لأن زيادة الوزن والسمنة تتركب الدورة الدموية.
٤. تجنّب الوقوف لفتراتٍ طويلة، وإلا فعليك الوقوف على ساق واحدة كل عدة دقائق ثم التبديل مع الساق الأخرى.
٥. البس جوارب مطاطية حسب ما يصفه الطبيب ، لأنها مفيدة للدورة الدموية في الساق.
٦. لا تلبسي مشدات أو ملابس داخلية ضيقة أو مشدودة حول خصرك أو المنطقة السفلية من الجسم، بما فيها السيقان، لأنها تحبس الدم الصاعد إلى القلب، وتتلّف الصمامات الوريدية، وتزيد من خطر الجلطات الدموية.
٧. تجنّب الإمساك، لأنه يساعد على ظهور دوالي الساق، وذلك بتناول الأطعمة التي تحتوي على الألياف، مثل الحبوب الكاملة والخبز الأسمر إلى جانب الفواكه والخضار الغنية بالألياف والماء.

٨. ارفع الساقين كلما أمكن ذلك، لأن ذلك يؤدي إلى تقليل ضغط الدم على جدران الأوردة الدموية.
٩. عدم الجلوس مدة طويلة، بل يجب الوقوف والمشي بين الحين والآخر.
١٠. أكثر من الخضراوات والفواكه لاحتوائها على مواد مضادة للجذور الأكسجينية التي تعمل على تلف الأوعية الدموية.

خامسا : الطرق المختلفة لعلاج الدوالي :

مقدمة

مارس التمرينات باستمرار فهي تحافظ على النغمة العضلية لعضلات الساقين و بالتالي تحسن من وظيفة المضخة العضلية و هي ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب و منع تراكمه في الساقين مسببا الدوالي أو جعل حالتها أكثر سوء . و تساعد التمرينات أيضا على تحسين الدورة الدموية و تخميك من زيادة الوزن .

تناول طعام قليل الدهون و الملح والسكر لمنع زيادة الوزن التي تزيد من فرصة حدوث الدوالي .

حرك قدميك باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين و عمل التمرين) أو الوقوف الطويل فهذا يساعد على تحسين الدورة الدموية و منع تراكمها في الساقين .
امتنع عن التدخين فهو يرفع ضغط الدم و بالتالي يفاقم من سوء حالة الدوالي .
حاول دائما أن يكون المشي بديلا للوقوف حتى لو كان المشي في نفس المكان .

ينصح الجنود الذين يضطرون إلى الوقوف طويلا بأن يقبضوا عضلات السمانة ثم يرخوها و هذا يساعد على منع تراكم الدم بالساقين و يمكن لمرضي الدوالي أن يتبعوا هذه الفكرة الجيدة إذا اضطروا للوقوف ثابتين لفترة طويلة و خاصة في الجو الحار حيث تكون الأوعية متمددة أكثر .

رفع الساق في وضع أفقي كلما أمكن ذلك أثناء اليوم .

ارتداء الجورب الطبي المانع للدوالي و هو جورب ضاغط يمكن أن يكون تحت الركبة أو إلى الفخذ و هو يضغط على الأوردة لمنع تراكم الدورة الدموية بها و يفضل أن ترتديه بمجرد القيام من النوم قبل التزول من السرير قبل أن يكون الدم قد تراكم في الأوردة و إذا لم ترتديه في هذا الوقت يمكنك أن ترتديه في أي وقت و لكن بعد أن ترقد على السرير رافعا ساقيك على الحائط أو على وسادات لدقائق لتساعد في رجوع الدم و عدم تراكمه في أوردة الساقين .

أدي تمرينات البطن و الذراعين بعد تمرينات الساقين كالمشي و الجري على جهاز الجري

وهكذا فأداء تمارينات البطن و الذراعين بعد تمارينات الساقين يؤدي إلى انتقال الدم ومنع تراكمه بالساقين بعد التمرين. تأكد بعد أن تقوم بالتمارين أن تنتهي بالتوقف التدريجي (التبريد) لشدة التمرين و ليس التوقف المفاجئ حتى لا يكون هناك صعوبة في رجوع الدم للقلب و تراكمه في الساقين مؤديا لزيادة الدوالي. ثم أدي بعض تمارينات الإطالة لعضلات الساقين.

و يفضل رفع الساقين أعلى من مستوي القلب لدقائق على فترات أثناء اليوم و خاصة بعد فترات الوقوف الطويل أو بعد التمرين و يكون ذلك برفع الساقين على الحائط و إذا كان ذلك غير ممكن يمكن رفعهما على مجموعه من الوسادات حيث يساعد ذلك الوضع على رجوع الدم المتراكم إلى القلب و منع تراكمه بالساقين.

○ علاج تورم الساقين

من المعروف ان تورم الساقين من الامراض المصاحبة و الملازمة امراض الدوالي و يقسم الورم في الساق إلى نوعين:
التورم العرضي
التورم الخطير

● التورم العرضي

إن التورم العرضي في الساقين هو حالة شائعة، تشتمل أسبابها العديدة على الوزن الزائد والجلوس أو الوقوف لفترات طويلة وإنجاب السوائل (وهو أمر شائع لدى الحامل والحائض) هذا بالإضافة إلى الأوردة الدواليّة و حدوث إستجابة تحسسية والتعرض الطويل للشمس.

● التورم الخطير

أما التورم الخطير والمتواصل فقد ينجم عن الحالات المرضية التالية(التي تستدعي عناية طبية في جميع الحالات)

○ إتهاب وريديّ :

وهي تشكل خطراً على الحياة إن تكونت خثرة دموية و انفجرت، وهي تطراً عادة في الجزء الأسفل من الساق، فتصاب الساق بالألم والإحمرار والتورم .
وغالباً ما يعقب التورم فترة طويلة من الخمول، كالرحلات الطويلة في السيارة أو الطائرة أو الخضوع لعملية جراحية .

○ سوء جريان الدم (خمج):

حيث يطرأ ألم تشنجي في الموضع نفسه عند السير، ويزول عند التوقف والراحة، وهو ناجم عن تضيق أو انسداد منطقة معينة في شرايين الساق .

○ الفشل القلبي :

إن كان القلب عاجزاً عن تلبية حاجات الجسد، يعاني المصاب من إنقباس السائل في الساقين، وتؤثر هذه الحالة على الساقين معاً وهي غير مؤلمة

*علاجه

للتورم العرضي:

خفف من وزنك ومن إستهلاكك للأملح
إرفع ساقيك أعلى من مستوى القلب لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة كل بضع تسحب السائل
باتجاه القلب ساعات لجعل الجاذبية
عند الجلوس او السفر لفترات طويلة، تمشي تكررآ وشدّ عضلات ساقيك .

○ للحالات التي تسبب التورم

مع أنك عاجز عن علاج هذه الحالات بنفسك، إلا أنه بوسعك تقليص خطرهما إن قمت بما يلي

- الإقلاع عن التدخين .
- السيطرة على ضغط الدم .
- التمرن بإعتدال وإنتظام .
- تخفيف الوزن .

○ العون الطبي

- إقصد الطبيب إن أُصبت بتورم مؤلم وغير مبرر في الساقين .
- إقصد الطبيب إن أُصيبت الساق المتورمة بالسخونة والالتهاب .

○ طرق العلاج

تختلف طريقة المعالجة من مريض إلى آخر تبعاً للحالة الصحية للمريض ، وشدة الإصابة ، وبشكل عام يلجأ الأطباء إلى الطرق العلاجية التالية :

العلاج المحافظ: في الحالات البسيطة يمكن لممارسة التمارين الرياضية ، وارتداء الجوارب المرنة الطبية ، واستعمال بعض الأدوية أن يساعد على علاج الدوالي ومنع تطورها

الحقن المصلبة : يتم اللجوء إلى هذه الطريقة في الحالات التي لا يمكن معها للمريض أن يجري العمل الجراحي أو الوسائل العلاجية الأخرى

العمل الجراحي: من سلبياته إمكانية النكس والمضاعفات الناجمة عن الجراحة

العلاج بالليزر:

إن طريقة العلاج يحددها الطبيب بعد تقييم حالة المريض الصحية ، فإذا كانت الدوالي

رفيعة يمكن اللجوء إلى العلاج بالليزر ، أما إذا كانت الدوالي متوسطة الحجم فيمكن علاجها بالتصليب أي بحقنها بمادة كيميائية ، وعادةً تستغرق العملية حوالي ٣٠ دقيقة ، وقد يحتاج المريض إلى جلستين إلى ثلاث جلسات .
أما الدوالي العريضة فتعالج بسحبها من خلال إبرة رفيعة تحت التخدير الموضعي ، وتجدد الإشارة هنا إلى الفرق الشاسع بين هذه الطريقة وبين الطريقة القديمة التي كانت تجرى تحت التخدير العام والتي تتلوها ندبات كثيرة .

○ الجوارب الضاغطة :

تلبس أول شئ بالصباح وتترع قبل النوم. عادة يجد المرضى صعوبة كبيرة بالمواسلة بلبس الجوارب الضاغطة لما تسبب من ضيق لهم وخاصة بالجوارب الحار كما عندنا.

Sclerotherapy الحقن:

إذا كانت الدوالي فقط شعيرات بسيطة ولا يوجد إرتجاع بالوريد الصافن الكبير يتم علاجها بالحقن فقط (التصليب) وهو علاج بسيط حيث يقوم الطبيب بحقن وريد صغير أو متوسط به دوالي بمحلول يعمل على إغلاق الوريد.
يقول الأطباء في بريطانيا، ان استخدام مادة رغوية بإمكانه أن يؤدي الى قفل الأوردة المتمددة لدى مرضى دوالي الساقين، وذلك بأمان وكفاءة، متى ما تم توجيه عملية حقنها في داخل الأوردة وفق صور الأشعة فوق الصوتية.
وأشاروا في نتائج دراستهم المنشورة في عدد أغسطس (آب) من المجلة البريطانية للجراحة، الى ان هذه الطريقة تحقق النجاح في قفل الأوردة عبر تصليبها وتيبس جدرانها لدى ٩١% ممن لديهم دوالي في الساقين.

والطرق المتبعة عادة تعتمد على حقن مواد سائلة تعمل على تصليب الأوردة وقفل مجراها، بينما طريقة تصليب الأوردة بالرغوة تحت توجيه الأشعة ما فوق الصوتية هي طريقة مُحسنة، حيث يتم استخدام سائل يُؤدى الى تيبس وتصلب الأوردة بعد تحويله الى رغوة من خلال مزجه بالهواء بقوة الضخ.

وكانت دراسة قديمة جداً، صدرت عام ١٩٤٤، قد أشارت لأول مرة الى جدوى استخدام مواد سائلة لتصليب وتبييس الأوردة في الدوالي. بيد ان الأمر ظل بلا متابعة من الباحثين لتطوير تلك الطريقة العلاجية، حتى جاء الباحثون بفكرة استخدام الرغوة بدلاً من السائل. وتقدمت الدراسات من بعد في اثبات أن الرغوة أكثر فاعلية من السائل، خاصة اذا ما تم الحقن بدقة داخل الوريد.

* نتائج مشجعة

* الباحثون الانجليز، شملوا في دراستهم حوالي ١٩٠ حالة، تمت فيها المعالجة بطريقة الرغوة لأكثر من ٢٢٠ وريدا مصابا بالدوالي. وتحقق النجاح في قفل الوريد لدى ١٦٣ منها، وفي المرة الثانية من الحقن لدى ٣٢ ممن لم تستجب الأوردة في المرة الأولى للعلاج. وبشكل عام بلغت نسبة النجاح حوالي ٩١%، وهذه النتائج مبدئية، لكنها مشجعة لاجراء مزيد من الدراسة لمعرفة فائدتها على المدى البعيد. والطريقة سهلة ومفيدة ويُمكن تكرارها اذا ما فلحت في المرة الأولى لتحقيق المراد العلاجي.

وأسباب الاصابة بدوالي الساقين متنوعة، وان كانت الوراثة هي أهمها. لكن هناك من العوامل ما تجعل من السهل تكون تمدد في الأوردة وخلل في وظائف الصمامات فيها. ونظراً لمتغيرات طبيعية عدة تعترى الحامل في فترة الحمل، فإن المرحلة تلك تنشأ فيها الدوالي لدى مجموعة من السيدات، كالمتغيرات الهرمونية وزيادة حجم الدم وضغط الرحم على الأوردة الكبيرة في البطن، كذلك الحال مع تناول حبوب منع الحمل الهرمونية، والوقوف الطويل دون اعطاء راحة للساقين والفخذين ودون تحريك عضلاتهما من حين لآخر، هو عامل مهم في نشوء الدوالي. هذا بالاضافة الى السمنة والتقدم في العمر ووجود اصابات حوادث سابقة في الساقين أو الفخذين.

والأوردة تعمل بشكل رئيسي على جمع الدم من الأعضاء، وأجزاء الجسم المختلفة وتدفع به للوصول الى القلب. وهذا الدم غير نقي، ويقوم القلب بدفعه الى الأجهزة المنقية في الجسم، وتحديدًا الرئتين والكلى والكبد. ولكي يتم ادراك وسائل الوقاية منها وطرق معالجتها علينا تصور مشكلة الدوالي في الساقين والفخذين بشكل سليم. وحين النظر الى

أوردة الأطراف، الساقين والفخذين، من ناحية البنية والوظيفة، نلاحظ أن الجاذبية الأرضية تعيق جريان الدم بسهولة خلال الأوردة، لأن الدم عند ذاك مطلوب منه أن يسير من أسفل الى أعلى دون أن تكون في القدمين أو الساقين مضخة لدفعه وتسهيل جريانه. كما نلاحظ أن هناك نوعين من الأوردة الدافعة للدم الى أعلى في الساق والفخذ، هما الأوردة السطحية القريبة من الجلد، التي تصب محتوياتها في الأوردة العميقة داخل منطقة العضلات. وما هو مطلوب من الأوردة السطحية أن تدفع ما تحتويه من دم الى الأوردة العميقة هذه، حيث تضغط العضلات القوية في الساق والفخذ، على الأوردة العميقة، أثناء انقباضها في المشي أو التمارين الرياضية، لتدفع بالتالي الدم فيها الى أعلى، أي الى القلب. وأساس نجاح عملية دفع الدم كلها واتمامها بشكل لا يُعطي مجالاً لتجمع الدم في الساق، هو وجود صمامات فاعلة تعمل بكفاءة عالية داخل الأوردة، لأن وجود صمامات داخلها يعمل على السماح بجريان الدم في اتجاه واحد الى الأعلى ومنعه من العودة الى الأسفل. وإذا ما اختلت وظيفة سلسلة الصمامات على طول الوريد، يعود الدم الى الخلف ويتجمع في الوريد.

Ambulatory Phlebectomy التزاع بالخطاف :

يقوم الطبيب من خلال هذه العملية بإزالة الدوالي الظاهرة من خلال ثقب صغير جداً في الجلد باستخدام خطاف صغير لا يترك أثر. يتم استخدام بنج موضعي فقط في المكان المطلوب

Ligation and Stripping الجراحة :

يعتمد العلاج الجراحي التقليدي على ربط الوريد وقطعه من منطقة أعلى الفخذ ومنطقة الركبة ومن ثم سحبه بألة جراحية من الأسفل من الساق (إقتلاع). تجرى تحت التخدير العام ويحتاج المريض للراحة لمدة أسبوعين مع وجود آلام وكدمات. نسبة نجاح الجراحة فقط ٦٠% وايضا هناك مضاعفات من التأثير على الأعصاب المصاحبة للأوردة بنسبة ١١%. أيضا هناك التشوه للساق بسبب الشق الجراحي.

EVLT قسطرة الليزر :

عكس الجراحة فإن هذه الطريقة الحديثة التي برزت منذ خمس سنوات و التي تجرى بدون تخدير عام أو تنويم المريض تقوم بإغلاق الوريد كلياً من غير إقتلاع جراحى. وهى طريقة معتمدة من إدارة الدواء والغذاء بأمريكا.

لا يحتاج المريض للدخول للمستشفى أو التخدير العام بل هو إجراء يتم بالعيادة و لا يستغرق أقل من ساعة. و قد أنتشرت هذه الطريقة بصورة كبيرة بالغرب حيث أثبتت القسطرة نجاح كبير ومستمر حيث نسبة بلغت 97% فى دراسة لأكثر من 2000 مريض ومن دون عودة للمرض بعد 4 سنوات من المتابعة وهو نجاح أكثر من الجراحة التقليدية. وقد وجد أن أكثر نسبة الرضى من العلاج هى أكثر بين من إستخدموا القسطرة لعلاج دوالي الساق من من تعرضوا للجراحة. فى الغرب أكثر الأطباء إتجهوا لتوصية مرضاهم نحو هذه الطريقة الفعالة والبسيطة حتى أن الجراحة الآن لا تجرى إلا قليلاً.

أما طريقة القسطرة فهى يقوم الطبيب المختص بإدخال إنبوب القسطرة الدقيق عن طريق فتحة صغيرة جدا بالجلد مثل المغذى تماما. يتم ذلك تحت التخدير الموضعى كالذى يستخدم عند طبيب الأسنان. يتم رؤية مكان الوريد ومتابعة إنبوب القسطرة بالأشعة الصوتية.

عند وصول إنبوب القسطرة الى نقطة إلتقاء الوريد الصافن و الوريد العميق فى أعلى الفخذ عند الصمام المتوسط بينهما يتم تسخين (كوى) جدار الوريد الصافن حرارياً بالليزر مما يؤدى إلى إلتصاق جدار الوريد الصافن وإلغاء تجويفه ومن ثم تليفه بعد أسابيع والتخلص من إرتجاع الدم فيه. يتم لف الفخذ برباط ضاغط لعدة أيام وتلبس الجوارب الضاغطة لمدة إسبوع ويطلب منهم المشى مباشرة.

لا تترك القسطرة أى أثر بالجلد ولا تحتاج أى خيوط جراحية كالذى تتركه الجراحة. أيضا إحتمال إصابة العصب غير واردة حيث يتم علاج الوريد من الداخل. قد يكون هناك ألم خفيف لعدة أيام بعد القسطرة ولكن يمكن السيطرة عليه بالمسكنات الخفيفة. قد يحتاج المريض لحقن أو نزع باقى الدوالي الضغيرة أو الشعيرات الدموية لإكمال العلاج.

ما هي أفضلية القسطرة EVLT؟

- إجراء بسيط
- تخدير موضعي فقط
- لا تشوهات الجراحة
- بدون ألم الجراحة
- يمارس المريض المشى مباشرة
- نجاحات عالية

○ علاج الدوالي بطريقة فينوس VNUS:

عكس الجراحة فإن هذه الطريقة الحديثة التي تجرى بدون تخدير عام تقوم بإغلاق الوريد كليا من غير إقتلاع جراحى.

يدخل طبيب الأشعة التداخلية إنبوب دقيق عن طريق فتحة صغيرة جدا بالجلد تحت التخدير الموضعي كالذى يستخدم عند طبيب الأسنان (يرى مكان الوريد بالأشعة الصوتية). هذا الأنبوب يدخل عبر الوريد المسبب للدوالي ومن ثم يقوم إنبوب فينوس على تسخين جدار الوريد من الداخل مما يؤدي الى إغلاقه تماما. يستغرق الإجراء بضع دقائق ويستطيع المريض الحركة بعدها مباشرة.

و من غير أثر بالجلد كالذى تتركه الجراحة.

○ خطوات معالجة الدوالي بالليزر او الجراحة:

تعني الجراحة بمعالجة دوالي الساقين من أسطها (مثل الشعريات العنكبوتية والعروق الحمراء أو البنفسجية الصغيرة تحت الجلد) إلى أعقدها (مثل الدوالي المحتقنة الكبيرة المنتشرة في الساقين).

تهدف معالجة دوالي الساقين إلى إزالة هذه الدوالي بدون ندب جراحية تذكر وبأفضل النتائج التجميلية الممكنة وذلك باستعمال العديد من الطرق الحديثة جداً في هذا المجال مثل الليزر المتخصص بمعالجة الشعريات العنكبوتية واستئصال الدوالي بالسحب والتنظير وحقن الدوالي بالمواد المصلبة وما إلى ذلك من طرق آمنة خالية من الألم والاختلاطات.

نقوم

- بفحص المريض وتحديد مشكلته بدقة بمساعدة جهاز الأيكو دوبلر الملون ثلاثي الأبعاد الذي يساعدنا بالإضافة للفحص السريري على تشخيص كل حالة دوالي بدقة ومعرفة الوريد أو الأوردة المسؤولة عن المشكلة بحيث تتم معالجتها أولاً ثم معالجة الدوالي الظاهرة عنها وهذه نقطة أساسية لا تؤخذ بعين الاعتبار لدى جميع الأطباء الذين يعالجون دوالي الساقين بالشكل التقليدي.
 - يبدأ بمعالجة دوالي الساقين من الزيارة الأولى للمريض سواء بالليزر أو حقن المواد المصلبة بحيث نعطي للمريض فكرة واضحة عن نتائج المعالجة التي يمكن أن يتحقق منها بنفسه مباشرة وذلك خلال دقائق بدون ألم أو تخدير أو اختلاطات.
 - يحدد موعداً للمريض للمعالجة النهائية لحالته والتي تجري كلها بالتخدير الموضعي المشارك أو بدونه في المركز بحيث يمكن للمريض مهما بلغت درجة تقدم حالته من العودة إلى منزله في اليوم نفسه والعودة إلى عمله من اليوم التالي للمعالجة.
- يطلب من المرضى أن يحضروا معهم شورت (بنطال قصير) وجوارب دوالي طويلة (فوق الركبة) والتي يمكن شراؤها من أي صيدلية، هذا بالنسبة لمرضى الشعريات العنكبوتية الصغيرة.
- أما بالنسبة لمرضى دوالي الساقين المتقدمة والتي سنقوم بسحب دوالي الساقين عندهم بمساعدة التنظير والليزر منهم ما يلي:

- ١- حمام جيد في صباح يوم المعالجة.
- ٢- يأتي المريض صائماً (أي على الريق دون ماء أو شراب أو طعام). يستثنى من ذلك أدوية السكري والمهدئات ومميعات الدم التي يجب مناقشتها مع الطبيب على الهاتف.
- ٣- يجلب المريض معه جوارب دوالي طويلة (فوق الركبة)

○ علاج الدوالي اثناء الحمل :

تحدث دوالي الساقين بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل وما تسببه م اضطرابات في الدورة الدموية ومن هنا تكون النصيحة الأولى من المفيد أن تتفادى الحامل الوقوف كلما أمكن ذلك وعلى هذا يمكن أداء الكثير من الأعمال المنزلية والحامل جالسة كما يجب أن تعرف الحامل أيضاً أن قليلاً من السير اقل ضرراً على الساقين من الوقوف كذلك من المفيد رقع القدمين أثناء النوم على وسادة ارتفاعها حوالى عشرة سنتيمترات وهذا بالطبع يساعد الدم على العودة من الساقين كما أنه يجب استشارة الطبيب قبل استعمال الرباط الضاغط على الساق والآن مع هذه النصائح العامة التي يمكن أن تريح الحامل من متاعب الدوالي لا يجب أن تضع الحامل ساقاً على ساق أثناء الجلوس ولا يجب وضع أشياء ثقيلة على الركبتين -من المفيد السير باستعملا حذاء مريح. ويكون ذلك بكثرة.. مع مراعاة السير عدة مرات كل مرة لمسافة قصيرة -تفادى السخونة الزائدة الناتجة عن حمامات الشمس.. زجاجات المياه الساخنة.. الدفاية الكهربائية .. البطاطين الكهربائية -يجب أن ترفع الحامل ساقها إلى أعلى وهي راقدة على ظهرها لمدة نصف ساعة يومياً. -من المفيد غسل الساقين بالماء البارد " وليس الثلج " صباحاً ومساءً

- التقليل بقدر الإمكان من استعمال ملح الطعام
- تفادى الاضطرابات المعوية والإسهال والإمساك
- من المفيد جداً النوم بكثرة .

○ نصائح لعلاج الدوالي:

ومن الأمور التي تزيد من سوء حالة دوالي الساقين والألم المصاحب لها الوقوف لفترات طويلة، وكذلك الجلوس لفترات طويلة دون عمل تمارين لتحريك القدم والكاحل لتنشيط الدورة الدموية بهما؛ لذا فإننا ننصح عادة في مثل هذه الحالات بالآتي:

تحريك القدمين باستمرار خاصة أثناء الجلوس الطويل (يمكنك مد الساقين للأمام وعمل التمرين وأنت جالسة)، فهذا يساعد على تحريك العضلات كي تقومي بدفع الدم إلى أعلى.

عدم الوقوف بلا داع لفترات طويلة، فحاولي دائماً أن يكون المشي بديلاً للوقوف، حتى لو كان المشي في نفس المكان.

ممارسة التمرينات باستمرار مهمة للحفاظ على قوة عضلات الساقين، ومن ثم تحسين وظيفة المضخة العضلية للدم، وأعني بها ضغط العضلات على جدران الأوردة لتعمل على صعود عمود الدم في الوريد لأعلى في اتجاه القلب، ومنع تراكمه في الساقين مسبباً الدوالي، أو جعل حالتها أكثر سوءاً.

عند وجود احتمالات للوقوف فترة طويلة في يوم ما يفضل استخدام الجوارب الطبية.

وطريقة استخدام هذه الجوارب مهمة جداً؛ لأن استخدامها بصورة خاطئة قد لا يعين على أداء مهمتها.

وهذه الجوارب تستخدم كالتالي:

يتم رفع الرجلين ولمدة طويلة (حوالي نصف ساعة) على وسادة عالية، ثم يلبس الجورب قبل النزول من على الوسادة، والأرجل مرتفعة.

إذا كانت الحالة شديدة ولا يجدي معها لبس الجوارب فإننا نبدأ التدخل الدوائي بإعطاء عقاقير تعمل على تقوية الأوعية الدموية، مثل: الدافلون و(c Rota) وغيرهما، وفي مراحل أكثر تقدماً يستخدم العلاج بالحقن. عزيزي، يمكنك اتباع ما ذكرنا من نصائح سابقة لتحسين حالتك، ولا تتأخر في عرض نفسك على طبيب أخصائي أوعية دموية؛ للتأكد أولاً من أن الدوالي لديك أولية، وليس لها سبب ثانوي، وذلك عن طريق إجراء بعض الفحوصات الخاصة للأوردة، واتجاهات سريان الدم فيها.

○ علاج الدوالي في الصلاة:

معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين تحت هذا العنوان نشرت مجلة "الإعجاز" السعودية في عددها الثاني إصدار جمادى الأولى ١٤١٧ أول بحث طبي يربط بين الصلاة كتشريع إسلامي وبين الوقاية من مرض دوالي الساقين الذي أثبت فيه بالدليل العلمي المدعم بالصور والجداول والوثائق أن الصلاة تقي من الإصابة بمرض دوالي الساقين وأن إهمال الصلاة يلعب دوراً حيوياً في الإصابة بهذا المرض الشائع حدوثه بين الناس حيث تتراوح نسبة إصابته للناس بين ١٠ - ٢٠%. وقد حصل صاحبه - د. توفيق علوان - على درجة الماجستير بتقدير امتياز من كلية الطب (قسم الجراحة) جامعة الإسكندرية. فقد قرر العلماء أن أهم عنصرين ضالين في تدمير الأوردة السطحية وإبراز دوالي الساقين هما :

العنصر الأول : هو تركيز أعلى للضغط على جداران الأوردة السطحية للطرفين السفليين عن طريق الوقوف بلا رحمة ولفترات طويلة.

العنصر الثاني : أن الوريد السطحي المؤهل للإصابة بالدوالي ، إنما يكون واقعاً من البداية تحت تأثير مرض عام في الأنسجة الرابطة ، يؤدي إلى إضعاف جدرانه إلى مستوى أقل من نظيره الطبيعي .

والآن يبدو ظاهراً أنه بتكاتف هذين العنصرين معاً في شخص ما تكون النتيجة الحتمية هي إصابته بدوالي الساقين .

وهكذا فإن الصلاة تعد عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق ثلاثة أسباب :

الأول : أوضاعها المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية .

والثاني : تنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية ، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة .

الثالث : تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها ، ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً .

وصفوة القول : أن العبد إذا لجأ إلى الله تعالى لجوء صادق القلب والروح لا باللسان والكلام فقط كان الله معه ، فإذا صلى تكون صلاته فيها الخشوع الظاهر والباطن ، بهذا الأداء يتبين لنا بالدليل العملي أن الصلاة تعتبر مصححة نفسية وجسدية .

دوالي الساقين

المنوعات:

- إطالة الوقوف
- كثرة الدهون
- كثرة الأدوية والمسكنات فهي تزيد المشكلة
- الإهمال الذى يؤدي للزيادة !
- الغضب وكثرة الانفعالات فقد تؤدي لتمزق الأوعية الطرفية وظهور مناطق زرقاء تحت الجلد وكدمات !
- (لاتنام غضبان)

المسموح به أو العلاج

- ١ - النشاط العضلي المعتدل
- ٢ - تدليك بالخل ثم مجموعة الزيوت المضادة للالتهاب
- ٣ - تناول كوب ماء مغلى + ملعقة خل منزلى كل صباح
- ٤ - ٢ ملعقة عسل نحل جبلى + حبوب اللقاح صباحا ومساء
- ٥ - مغلى عشر فصوص قرنفل فقط يشرب نصفها ويدلك الجلد بنصفها
- ٦ - حمام مائى ساخن للقدمين بمغلى الخردل والجزريل
- ٧ - شراب ضاغط للساقين يضمن عدم تمدد الأوعية!
- ٨ - مشروبات ضبط الهرمونات وتقوية العضلات.

○ العلاج الغذائي لدوالي الساقين:

(١) كُلِّ ما هو أزرق وطوي !

تحتوي الفواكه الغامقة كالتوت ، والكريز ، والعنب الغامق على نوع من الصبغات الملونة تسمى أنثوثيانينات (anthocyanins) .. ووجد أن تناول هذه المركبات يقوي الأوردة وبالتالي يقاوم مشكلة الدوالي .
فكلُّ من هذه الأنواع يومياً طبقةً صغيراً (حوالي ١٢٥ جراماً) للوقاية والعلاج من الدوالي .

(٢) قاوم الإمساك بالألياف :

عندما يحدث إمساك يحدث " حرق " أثناء التبرز يتسبب في زيادة الضغط داخل الأوردة المارة بالحوض والساقين .. ولذا فالإمساك يعد من العوامل المسببة لحدوث الدوالي .
فلكي تقاوم الدوالي لا بد أن تقاوم الإمساك .. وأفضل ما يقاوم هذه المشكلة تناول وجبات غنية بالألياف والتي تزيد من كتلة الفضلات وتساعد على إخراجها .. وهذه مثل الخبز الأسمر ، والرّدة ، والحبوب ، والبدور ، والخضروات والفواكه عموماً كالتفاح ، والجزر ، والكرنب ، والخس وغيرها .

(٣) كُلِّ طعامك بزيت بذور العنب :

تحتوي بذور العنب على مركبات فعالة تعمل كمضادات للأكسدة وتقوي الأوردة والشعيرات الدموية .. ولذا فإن أكل العنب بالبذور سلوك صحي تماماً .. كما أن استخدام زيت بذور العنب في الطبخ وإعداد المأكولات يعد أيضاً سلوكاً صحياً تماماً .
كما توجد مستحضرات طبية من خلاصة بذور العنب تحتوي على البروسيانيدينات (procyanidins) وهي أهم المركبات الفعالة بالبذور .. ويمكن الاعتماد على تناولها بالجرعة المحددة لتقوية الأوردة

(٤) تسلّ " بأوفروة " لتقوية أوردتك :

يحتوي أبوفروة على مركبات فعالة أهمها الأسين (aescin) وهي مادة تعمل على تقوية الأوردة والشعيرات الدموية وتقاوم الالتهاب وتحسّن الدورة الدموية . ولذا فإن " أبوفروة " يعد من الأغذية الموصوفة لمتاعب الأوردة .
ولكن ينبغي أن تتناول منه كميات كبيرة يومياً لتحقيق هذا الغرض .. أو يمكنك الاعتماد على تناول الأقراص أو استخدام المراهم أو غير ذلك من المستحضرات الطبية التي تتركب من هذه المادة الفعّالة الموجودة بأوفروة .. ويجب تناول هذه المستحضرات لعدة أسابيع للحصول على نتائج واضحة .

(٥) زوّد طعامك بالمشهيات والأغذية اللاذعة :

هذه الأنواع من الأغذية اللاذعة والحريقة مثل الجزنجبيل ، والشطة الحمراء ، والبصل والثوم تحتوي على مركبات تساعد في إذابة الفيبرين (fibrin) وهي المادة البروتينية التي تكوّن أنسجة بارزة متورمة حول الدوالي ، كما يلاحظ في بعض الحالات المتقدمة .

(٦) ابتعد عن الملابس الضاغطة والضيقة :

ابتعد عن كل ما يتسبب في زيادة الضغط داخل أوردة الساقين مثل الملابس والجوارب الضيقة ، والوقوف لفترات طويلة ، مما يتسبب في ركود تيار الدم ، والإصابة بالإمساك ، كما يجب اختزال الوزن الزائد ، لأن امتلاء البطن يضغط على الأوردة المارة بالساقين ، ولذا تظهر الإصابة بالدوالي بين الحوامل .

(٧) حرّك عمود الدم داخل الأوردة :

المشي مفيد في حالة الدوالي لأنه يقبض عضلات الساقين مما يدفع تيار الدم خلال الأوردة ويقاوم ركوده ، وإذا اضطررت للوقوف لفترة طويلة فارتكز من وقت لآخر على مشطي القدمين .. فهذا التدريب البسيط يمنع ركود الدم ويساعد في تحريكه .

(٨) قاوم الدوالي بفيتامين (ج) والموالح :

خذ يومياً فيتامين (ج) بجرعة ٥٠٠ مجم لتقوية الأوعية الدموية .. واهتم أيضاً بتناول الموالح (كالبرتقال والجريب فروت) .

(٩) وفر في غذائك فيتامين (هـ) :

فيتامين (هـ) أحد الفيتامينات التي تعمل على تقوية الأوعية الدموية ، ولذا يفيد في حالات دوالي الساقين .. فاهتم بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين مثل :
العسل الخام والسمنسم .. وتناول كذلك مستحضرات من هذا الفيتامين بالجرعة المحددة

(١٠) خذ حمام قش الشوفان :

هذا القش هو الأجزاء المتخلفة من معالجة الشوفان (مثل نخالة الأرز ونخالة القمح) ، وقد وجد أن له فوائد صحية ، منها : استخدامه كمقو للأوعية الدموية من خلال عمل حمامات .

انقع مقدار ثلث فنجان من قش الشوفان في لتر ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم صف هذا المنقوع واخبطه بماء الحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل .
كرر هذا الحمام أسبوعياً .

(١١) خذ حمام ملح إنجليزي :

إضافة الملح الإنجليزي (ملح ابسوم) إلى ماء الحمام الدافئ ، يفيد في تخفيف متاعب القدمين والساقين وتقوية الأوردة الضعيفة .

(١٢) قاوم مشكلة " العناكب الوعائية " بالمواخ :

عندما تظهر أوعية دموية صغيرة بالجلد ملتفة متعرجة زرقاء واضحة للرؤية تسمى " بالعناكب الوعائية " لأنها تكون أشبه بشباك العنكبوت ، وعدة ما تظهر حول " بز القدم "

ولمقاومة هذه المشكلة يفيد تناول ما يسمى بالبيوفلافونويدات (bioflavonoids) .. وهذه عبارة عن مواد مضادة للأكسدة وتساعد في امتصاص فيتامين (ج) ، وتقوي جدران الأوعية الدموية الصغيرة وتمنعها من الانتفاخ والترهل وتوافر هذه المواد المفيدة في الأجزاء البيضاء اللحمية لثمار المواخ (كالبرتقال والجريب فروت) .

(١٣)خل التفاح

ان خل التفاح يساعد على انكماش دوالي الساقين و اختفائهما بشكل ملحوظ .
و يتم علاج دوالي الساقين عن طريق وضع كمادات من خل التفاح مرتين كل يوم على المنطقة المراد علاجها ثم تثبت الكمادة لمدة ١/٢ ساعة مع وضع الساق على جسم مرتفع .

○ طرق لتحسين الدورة الدموية:

- التمارين الرياضية: المشي وتحريك القدم بشكل مستمر هي من أفضل الوسائل لتحسين الدورة الدموية للقدم.
- التحكم في وزن الجسم: تعمل زيادة وزن الجسم علي الضغط علي الأوردة وبالتالي تزيد فرصة إصابة الأوردة بالدوالي.
- نوع الملابس: يجب تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي. الأحذية المنخفضة تساعد علي تحريك عضلات الساق بشكل أكبر. يفضل أيضاً عدم ارتداء الملابس الضيقة علي

الفخذين أو الساق وذلك لأن هذه النوعية من الملابس تحد من سلاسة عملية الدورة الدموية.

- رفع القدم: لتحسين الدورة الدموية للقدم، يمكنك رفع قدمك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة من ثلاثة إلى أربع مرات في اليوم. علي سبيل المثال ← استلق علي ظهرك وقم برفع القدم علي أربع وسادات عالية.

- تجنب فترات طويلة من الجلوس أو الوقوف: يجب تغيير وضع جلوسك أو وقوفك كل فترة قصيرة وذلك لتحسين عملية تدفق الدم في الساق.

* العناية الشخصية:

ارتداء الجوارب هي أفضل الوسائل التي يمكنك تجربتها قبل بداية اتباع وسائل العلاج. ارتداء الجوارب طوال اليوم يساعد أوردة الرجل وعضلاتها علي تدفق الدم بشكل أكثر فاعلية.

نقاط عامة:

الاعتناء بالصحة العامة يؤثر في مكافحة الدوالي، وهنا بعض النقاط المفيدة للصحة ولا يعاد شبح الدوالي اتبعي الآتي:

كافحي الإمساك باعتدال طعامك وتخفيف الملح والقهوة والشاي وغيرها. وعند الشعور بالإمساك تناولي مليناً بسيطاً كالزيت أو الأملاح الفوارة. في الشتاء ارتدي الملابس الصوفية لتمنعي إبطاء حركة الدورة الدموية في الأعضاء السفلية. تجنبي التغير المفاجئ في درجات الحرارة كالتدفئة القوية في المنزل وبرودة الطقس في الخارج.

إذا كنت تمارسين مهنة تتطلب الوقوف، وأنت مصابة بالدوالي ، حاولي التمدد لمدة خمس دقائق كل ساعة وأخرى، استلقي علي ظهرك ومددي ساقين فوق وسادة ، وفي الليل عندما تخلدين للنوم، ضعي وسادة عالية تحت ساقيك.

○ قصص حقيقية لمن تعافوا من الدوالي :

- ١- مروان عبدالرحمن المروان عمري ٤٨ سنة متزوج ولدي أربعة أبناء وأعمل في قطاع خاص (عمل مكثبي) كنت أعاني من إلام في قدمي وعند الكشف اخبرني الدكتور باصابتى بدوالي الساقين في سنة ١٩٩٥م ووصف لي جوارب ضاغطة البسها طوال اليوم ومن ذلك اليوم وانا اعاني من الالام وكنت لا استطيع المشي أو الجري لمسافة طويلة ولا استطيع الوقوف والمعاناة اثناء النوم حيث يجب علي رفع الارجل الى الاعلى قبل النوم ، أجريت طريقة القسطرة التي إحتاجت فقط لتخدير موضعي و خرجت في نفس اليوم وبعد العلاج تخلصت من الجوارب الضاغطة التي لازمتني مدة ١٠ سنوات. لقد تخلصت من هذا الكابوس (الدوالي) حيث استطيع الان ممارسة المشي والوقوف مدة طويلة حتى انني استطيع السباحة بدون حرج من الجوارب ضاغطة التي كنت البسها.
- ٢- أم فيصل عمرى ٥٥ سنة كنت أشتكى من دوالي ظاهرة شوهدت منظر ساقى اليمنى مما أخرجنى إجتماعيا بالإضافة الى آلام فى رجلى تمنعنى من الوقوف بالمطبخ لمدة طويلة. تشخصت حالتى على أنه إرتجاع بالصفافن الكبير وعالجتها بالقسطرة بالعيادة وكانت سهلة مجرد تخدير موضعى ومشيت بعدها مباشرة. إختفت الآلام منى والجميع لاحظوا إختفاء الدوالي عندى.