

# لقاء مع طبيب كيف نقلل من أثار الدوالي في السيقان؟



المطول إلى زيادة الألم في الساقين. الإصابة بحكة حول أحد العروق أو أكثر. تقرح الجلد في منطقة الكاحل، وتمثل هذه أشد مظاهر إصابة الأوعية الدموية وتكون بحاجة إلى العلاج الفوري. ويكون لون الدوالي بنفسجيا أو أزرقا وقد يظهر على هيئة حبال ملتوية ومنتفخة، وتظهر بشكل عام في بطن الساق أو عند منطقة الفخذ من الداخل، ولكن من الممكن أن تظهر الدوالي في أي مكان في القدمين بدءا من الفخذ إلى الكاحل.

**طرق العلاج**

– ما الطرق العلاجية المتوفرة لعلاج الدوالي؟

– لحسن الحظ، لا يتطلب علاج الدوالي البقاء في المستشفى أو فترة نقاهة لفترة طويلة، بل يمكن اتخاذ إجراءات المساعدة الذاتية لتخطي هذه الإصابة وذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضية، وخسارة الوزن الزائد، وعدم ارتداء الملابس الضيقة، ورفع الأقدام، وتجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، إذ عند اتباع هذه الإجراءات يمكن تخفيف أو تجنب ازدياد حالة الدوالي سوءا، أما بالنسبة للدوالي التي تتكون خلال فترة الحمل فلا داعٍ للقلق بشأنها لأنها تتحسن دون اللجوء إلى العلاج الطبي وخلال ٣ أشهر تقريبا من بعد الولادة.

في حال عدم استجابة الدوالي إلى إجراءات المساعدة الذاتية أو إذا أصبحت الدوالي أسوأ يجب مراجعة الطبيب.

**طرق الوقاية**

– ما الطرق الوقائية التي يجب ان يتبعها الشخص للوقاية من الدوالي؟

– ليس هناك طريقة للوقاية كاملا من الدوالي، ولكن تحسين الدورة الدموية والأنسجة العضلية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالدوالي أو زيادة وجودها، ولتحسين الدورة الدموية اليكم النصائح التالية: ممارسة التمارين الرياضية.

علاج لتعويض الهرمونات أو حبوب منع الحمل قد يزيد من خطر الإصابة بالدوالي. الجينات: إذا كان أحد أفراد العائلة مصابا بالدوالي، فتزداد فرصة الإصابة بالدوالي كذلك لدى أبنائه. البدانة: زيادة الوزن تزيد الضغط على الشرايين في الساقين. الوقوف لفترات طويلة: لن يجري الدم بشكل جيد إذا توقفت الشخص في نفس الموقع لفترات طويلة.

**أعراض المرض**

ما الأعراض التي يشكو منها المريض؟

أعراض الدوالي تتمثل بالتالي: الإصابة بشعور مؤلم في الساقين أو الشعور بثقل فيهما، إضافة إلى الشعور بحرقه ونبض وشد عضلي وانتفاخ في أسفل الساقين، وقد يؤدي الجلوس أو الوقوف لأداء عملها بالشكل المطلوب. الجنس: تصاب النساء بالدوالي أكثر من الرجال، وقد يعود السبب في ذلك إلى التغيرات الهرمونية في فترة الحمل، أو الحيض، أو سن اليأس، إذ تقوم هرمونات النساء بإرخاء جدران الشرايين، وتناول

جانبي وهو توسع حجم الأوردة في ساقى الحامل، وقد تظهر الدوالي أول مرة أو يسوء وضعه في المراحل الأخيرة من الحمل. **العمر والجنس**

– من هم الأكثر عرضة للإصابة بالدوالي؟

– هناك عوامل عديدة توجد في الشخص تجعله أكثر عرضة للإصابة بالدوالي ومنها:

العمر: يسبب التقدم في السن ضعف الصمامات التي تساعد على تنظيم مجرى الدم في الجسم، ويؤدي هذا الضعف في آخر الأمر إلى عجز الصمامات لأداء عملها بالشكل المطلوب.

الجنس: تصاب النساء بالدوالي أكثر من الرجال، وقد يعود السبب في ذلك إلى التغيرات الهرمونية في فترة الحمل، أو الحيض، أو سن اليأس، إذ تقوم هرمونات النساء بإرخاء جدران الشرايين، وتناول

**الدوالي حالة شائعة يمكن ان تصيب الأوردة ، فتتوسع وتصبح منتفخة كالعقد و تعاني الكثير من النساء من الدوالي في الساقين ، وتشكل لهن مشكلة جمالية إضافة إلى الألم والإزعاج ، وفي بعض الأحيان قد تؤدي هذه الحالة إلى مشاكل أخطر مما نتصور .**

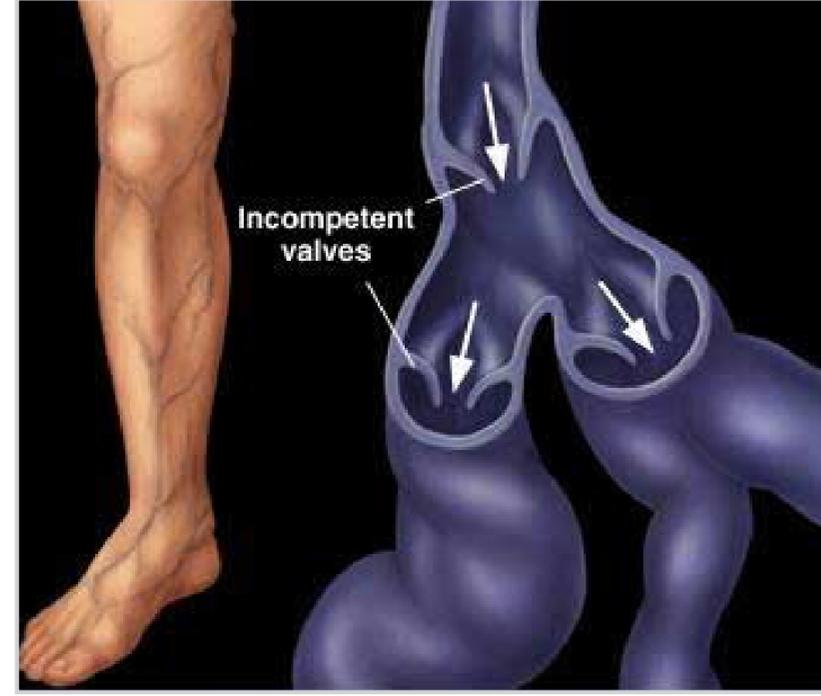
**ومن أجل التعرف على كيفية حدوث الدوالي ، و طرق الوقاية منها التقينا الدكتور اركان محمد جراحة عامة للحديث عن هذا الموضوع .**

**بغداد / الدكتور محسن منير العضلات المنقبضة**

– دكتور كيف تحدث الدوالي ولماذا؟

– في البداية يجب ان نفسر ما يحدث في الجسم حيث يضخ الدم عبر الشرايين من القلب إلى باقي أنسجة الجسم، وتقوم الأوردة بإعادة الدم من باقي أعضاء الجسم إلى القلب، وذلك لكي يتم إعادة دوران الدم، ومن أجل إعادة الدم إلى القلب، يجب أن تعمل العروق الموجودة في الساق عكس الجاذبية، إذ تعمل العضلات المنقبضة الموجودة أسفل القدمين كمضخات، وتساعد جدران الأوردة المرنة على إعادة الدم إلى القلب. وتفتح الصمامات الصغيرة ذات الاتجاه الواحد في الأوردة الطريق ليجري الدم تجاه القلب ومن ثم تغلق صماماتها لمنع الدم من الجريان إلى الوراء.

وتحدث الدوالي عندما تعجز الصمامات الصغيرة في الأوردة من أداء عملها، وكلما تقدمت في السن تفقد عروقكم مرونتها مما يتسبب بتمددتها، وعندما يحدث ذلك، فالدم الذي يجب أن ينتقل إلى القلب قد يجري إلى الخلف، وبالتالي يؤدي إلى تكون برك دماء في الأوردة والتي يدورها الدوالي، ويعود سبب لثون الدوالي إلى الأرقاق بسبب احتواء هذه الأوردة على دم منزوع الأوكسجين. وقد تصاب بعض النساء الحوامل كذلك بالدوالي، إذ يزيد الحمل



الضيق حول الخصر أو الساقين أو الفخذين، إذ تقوم بالحد من دوران الدم.

رفع الساقين. لتحسين الدورة الدموية في الشرايين، ينصح بأخذ استراحات قصيرة على مدار اليوم وترفع خلالها الساقين لمستوى القلب، فيمكن على سبيل المثال الاستلقاء على الظهر ووضع وسادات تحت الساقان.

تجنب الوقوف أو الجلوس الطويل. ينصح بتغيير موقع الجلسة كل فترة لمساعدة جريان الدم، مع محاولة التحرك كل ٣٠ دقيقة في الأقل.

السير من أفضل الطرق لتحريك الدورة الدموية في الساقين، ومن الممكن أن يوصي الطبيب القيام بنشاط معين وفي مستوى معين مناسب للشخص.

المحافظة على الوزن. خسارة الوزن يزيل الضغط غير الضروري الواقع على الأوردة.

الانتباه للملابس. تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي بالنسبة للسيدات، إذ تقوم الأحذية ذات الكعب المنبسط بجعل عضلة بطن الساق تعمل بشكل أفضل، وهذا أفضل للأوردة، وعدم ارتداء الملابس

في حال عدم استجابة الدوالي إلى إجراءات المساعدة الذاتية أو إذا أصبحت الدوالي أسوأ يجب مراجعة الطبيب.

**طرق الوقاية**

– ما الطرق الوقائية التي يجب ان يتبعها الشخص للوقاية من الدوالي؟

– ليس هناك طريقة للوقاية كاملا من الدوالي، ولكن تحسين الدورة الدموية والأنسجة العضلية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالدوالي أو زيادة وجودها، ولتحسين الدورة الدموية اليكم النصائح التالية: ممارسة التمارين الرياضية.

في حال عدم استجابة الدوالي إلى إجراءات المساعدة الذاتية أو إذا أصبحت الدوالي أسوأ يجب مراجعة الطبيب.

**طرق الوقاية**

– ما الطرق الوقائية التي يجب ان يتبعها الشخص للوقاية من الدوالي؟

– ليس هناك طريقة للوقاية كاملا من الدوالي، ولكن تحسين الدورة الدموية والأنسجة العضلية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالدوالي أو زيادة وجودها، ولتحسين الدورة الدموية اليكم النصائح التالية: ممارسة التمارين الرياضية.

في حال عدم استجابة الدوالي إلى إجراءات المساعدة الذاتية أو إذا أصبحت الدوالي أسوأ يجب مراجعة الطبيب.

**طرق الوقاية**

– ما الطرق الوقائية التي يجب ان يتبعها الشخص للوقاية من الدوالي؟

– ليس هناك طريقة للوقاية كاملا من الدوالي، ولكن تحسين الدورة الدموية والأنسجة العضلية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالدوالي أو زيادة وجودها، ولتحسين الدورة الدموية اليكم النصائح التالية: ممارسة التمارين الرياضية.

في حال عدم استجابة الدوالي إلى إجراءات المساعدة الذاتية أو إذا أصبحت الدوالي أسوأ يجب مراجعة الطبيب.

**طرق الوقاية**

– ما الطرق الوقائية التي يجب ان يتبعها الشخص للوقاية من الدوالي؟

– ليس هناك طريقة للوقاية كاملا من الدوالي، ولكن تحسين الدورة الدموية والأنسجة العضلية يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالدوالي أو زيادة وجودها، ولتحسين الدورة الدموية اليكم النصائح التالية: ممارسة التمارين الرياضية.

## تعاليم صحية

اخذ الوقت وعدم التسرع عند القيام بالاعمال اليومية لتفادي التعرض لارتفاع ضغط الدم .

احرص على تناول الخضراوات والفواكه بمعدل ٣ حصص يومية فبالإمكان ان تخفف من خطر الإصابة بالثوية القلبية بنسبة ٧٠٪ .

عند تحلية الشاي او الحليب عليك باستعمال العسل بدلاً من السكر وذلك لقدرته على تقوية المناعة ومكافحة الجراثيم .

يجب ان توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من اشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للإصابة باعتام عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة ، لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات لتتأكد من نوعيتها الجيدة.

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر الغذائية التي قد يفترق اليها النظام الغذائي اليومي . ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر لابد من

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر الغذائية التي قد يفترق اليها النظام الغذائي اليومي . ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر لابد من

## نقص البروتين الزمن يؤثر في دماغ الأطفال



**نيودلهيا / وكالات**

أوضحت نتائج دراسة جديدة الى ان النقص المزمن في البروتين ربما يتسبب في تأخير في نمو المخ لدى الأطفال لكنه يتحسن بشكل طفيف مع مرور الوقت. وجرى البحث في الهند وهي دولة لديها معدل مرتفع في سوء تغذية الأطفال بالرغم من ازدهارها الاقتصادي الحالي وتقدر منظمة الصحة العالمية انه خلال السنوات من ١٩٩٠ الى ١٩٩٧، واجه اكثر من نصف الأطفال الهنود الذين تقل اعمارهم عن خمس سنوات سوء تغذية كما يقول الدكتور بوميكا بي. كار من جامعة الله اباد في الهند وزملاء له.

وبالنسبة لدراستهم التي نشرت في دورية "وظائف المخ والسلوك" على الانترنت قيم الباحثون التطور الادراكي لعدد ٢٠ طفلاً تعرضوا لسوء تغذية و ٢٠ طفلاً حصلوا على تغذية كافية في اعمار مختلفة. ووجد الباحثون ان نتائج اداء الأطفال الذين واجهوا سوء تغذية في الاختبارات جاءت اكثر سوءا من الأطفال الذين لاقوا تغذية كافية في معظم الاختبارات العصبية النفسية.

ويواجه الأطفال الذين يعانون سوء تغذية بشكل خاص مشاكل مع اختبارات الانتباه والذاكرة والادراك البصري وما يسمى ب "عمليات ادراكية أعلى" اخرى. وعلاوة على

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر الغذائية التي قد يفترق اليها النظام الغذائي اليومي . ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر لابد من

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر الغذائية التي قد يفترق اليها النظام الغذائي اليومي . ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر لابد من

المشي اليومي لمدة نصف ساعة او ساعة يقلل من امكانية الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١٨ ٪ ويساعد على التخلص من ٣ كيلو غرامات تقريبا في السنة ويحافظ على قوام الجسم . يفضل تناول اللوز بين الوجبات اليومية وعند الشعور بالجوع فهي غنية بالعناصر الغذائية التي قد يفترق اليها النظام الغذائي اليومي . ضع نصف ملعقة صغيرة من القرفة في فنجان القهوة اليومي حيث يسهم في خفض مستويات الكوليسترول في الدم ويساعد الجسم على استخدام الانسولين بفاعلية أكثر لابد من

## إستشارات رمضانية طبية

وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف، فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في نفس الوقت؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية.. ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلاً)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كلاهما معاً.

**ساعات رمضان**

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة لا ينصح في شهر رمضان بتناول

وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف، فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في نفس الوقت؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية.. ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلاً)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كلاهما معاً.

**ساعات رمضان**

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة لا ينصح في شهر رمضان بتناول

وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف، فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في نفس الوقت؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية.. ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلاً)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كلاهما معاً.

**ساعات رمضان**

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة لا ينصح في شهر رمضان بتناول

وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف، فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في نفس الوقت؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية.. ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلاً)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كلاهما معاً.

**ساعات رمضان**

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة لا ينصح في شهر رمضان بتناول

وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف، فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في نفس الوقت؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية.. ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلاً)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كلاهما معاً.

**ساعات رمضان**

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة لا ينصح في شهر رمضان بتناول