

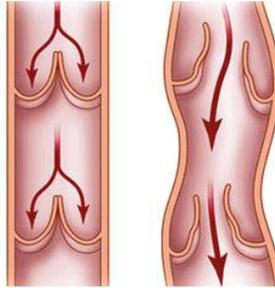


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

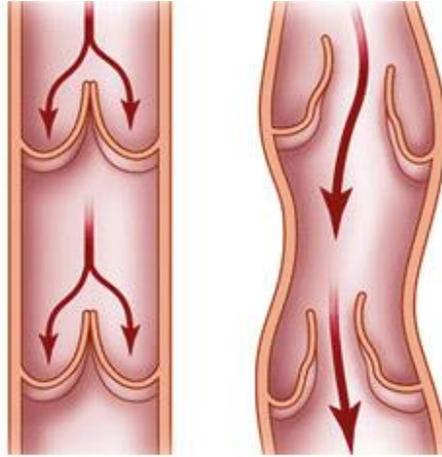
دوالي الساقين

Varicose veins



ما هي دوالي الساقين؟

هي الحالة التي تتعرج وتتوسع فيها الأوردة وقد تظهر الدوالي في جميع أوردة الجسم. وتعتبر **أوردة الساقين** هي الأكثر شيوعاً وذلك لأن الوقوف والمشي لفترات طويل يزيد من الضغط على الأوردة في الجزء السفلي من الجسم. وتعتبر دوالي الأوردة مشكلة تجميلية فقط.

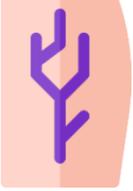


أوردة طبيعیه

دوالي

ما هي أعراض دوالي الساقين ؟

غالباً لا تسبب دوالي الساقين أي ألم ومن أعراضها:



- تلوّن الأوردة بالأزرق أو الأرجواني
- التواء وتورم الأوردة وكأنها حبال على الساقين.
- ظهور الدوالي في أماكن مختلفة من الساقين، إبتداءً من الفخذ وحتى الكاحل.

هناك أيضاً أعراض أخرى مؤلمة مثل:



- ألم أو ثقل في الساقين
- تشنج العضلات وتورم في أسفل الساقين
- خفقان و حرق
- زيادة الألم خاصة بعد الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة
- الشعور بالحكة حول أحد الأوردة أو أكثر



هناك أيضاً أعراض أخرى مؤلمة مثل:



- حدوث بعض التقرّحات في الجلد في المنطقة القريبة من الكاحل، وقد تدلّ على الإصابة بمرض خطير في الأوعية الدموية مما يستدعي العلاج الطبي.
- عروق العنكبوت (تكون مماثلة لبيت العنكبوت) تشبه الدوالي ولكنها تتميز بكونها :



- ❖ أصغر
- ❖ أقرب إلى الجلد
- ❖ من الممكن أن تكون حمراء أو زرقاء وقد تظهر على الساقين أو الوجه

ما هي أسباب الدوالي السالقين؟

• **التقدم في العمر:** تفقد الأوردة ليونتها مع تقدم العمر

فتصبح أضعف و أكثر تمدداً. مما يسبب رجوع الدم إلى الوراء



بدلاً من تدفقه إلى القلب ومن ثم يتجمع الدم

في الأوردة، مما يؤدي إلى اتساعها وبالتالي

تتكون الدوالي.

يكون لون الدوالي أزرق لافتقار الدم إلى الأكسجين في

عملية إعادة الدوران عن طريق الرئتين.



ما هي أسباب الدوالي الشائعة؟



• **الحمل:** يزداد حجم الدم في الجسم خلال فترة الحمل وذلك لدعم الجنين مما يقلل تدفق الدم من الساقين إلى الحوض وبالتالي يسبب اتساعاً في أوردة الساقين. أحياناً قد تتكون

الدوالي للمرة الأولى أو قد تزداد سوءاً في فترات الحمل المتأخرة وذلك عندما يزداد ضغط الرحم على الأوردة في الساقين.

وقد تلعب أيضاً التغيرات الهرمونية خلال فترة الحمل دوراً في تكون الدوالي وعادة الدوالي التي تظهر أثناء الحمل تتحسن دون الحاجة إلى التدخل العلاجي الطبي خلال ثلاثة أشهر بعد الولادة.

ما هي الاسباب التي تؤدي إلى تطوّر الدوالي؟



- **العمر:** غالباً تحدث الدوالي عند الأشخاص ما بين ٣٠ - ٧٠ عاماً، ومع التقدم في العمر يزداد خطر الإصابة بها كما تسبب الشيخوخة تمزق في صمامات الأوردة مما يؤدي إلى تجمع الدم في الأوردة بدلاً من تدفقها إلى القلب.

- **الجنس:** يكون النساء أكثر عرضة للإصابة بدوالي الساقين من الرجال وذلك بسبب التغيرات الهرمونية المؤدية لإرتخاء جدران الأوردة، مثل :



- الحمل

- فترة ما قبل الحيض

- فترة انقطاع الطمث



- تناول الهرمونات البديلة أو حبوب منع الحمل

ما هي الاسباب التي تؤدي إلى تطوّر الدوالي؟



- عوامل وراثية: تزداد احتمالية الإصابة بها عندما يكون أحد أفراد الأسرة مصاباً بها.



- السمنة الزائدة: كلما ازداد الوزن كلما أدي ذلك إلى تشكيل ضغط على الأوردة.



- الوقوف لفترات طويلة: يقلل ذلك من كفاءة تدفق الدم



ما هي مضاعفات دوالي الساقين؟

مضاعفات دوالي الساقين نادرة، مثل: القرحة وجلطات الدم.

كيف يمكن تشخيص الدوالي؟



١- الفحص الجسماني: عن طريقه يمكن مراقبة الساقين في حالة الوقوف، لملاحظة وجود التورم.

٢- الفحص بالأشعة الفوق الصوتية:



عن طريقها يمكن الفحص لمعرفة عمل الصمامات في الأوردة إما بالشكل الطبيعي أو احتوائها على التجلّط.

عند إجراء الفحص، لا بد من:

- ✓ الاستلقاء على السرير
- ✓ وضع كمية صغيرة من هلام على الجلد لمنع تكون جيوب هوائية بين جهاز الفحص وجسم المريض.
- ✓ يتم الضغط بأداة يدوية صغيرة (محوّل) في المنطقة المراد فحصها ومن ثم الانتقال من منطقة إلى أخرى عند اللزوم.
- ✓ تظهر صورة أوردة الساقين على شاشة تُمكن الطبيب والأخصائي من مشاهدتها

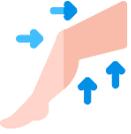


كيف يتم علاج دوالي الساقين؟

عادة لا يستدعي علاج دوالي الساقين التنويم في المستشفى. وإنما يتطلب بعض الإجراءات العلاجية الفيزيائية، مثل:

1- الرعاية الذاتية

- ممارسة التمارين الرياضية
- إنقاص الوزن
- تجنب الملابس الضيقة
- رفع الساقين
- تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة



كيف يتم علاج دوالي الساقين؟

٢- الجوارب المطاطية:

يعتبر ارتداء الجوارب المطاطية هو الخطوة الأولى في علاج دوالي الساقين قبل أي إجراء آخر. حيث يتم هذه الجوارب طوال اليوم وتكون مُلتفة حول الساق لتشكل ضغطاً عليها مما يساعد على تدفق الدم في أوردة وعضلات الساقين بشكل أكبر.



١. يوجد أنواع كثيرة من الجوارب المطاطية متوفرة في الصيدليات، مما يسهل على الشخص الحصول على الجوارب المناسبة له وذلك حسب درجة الضغط المرغوبة.



٢. لا بد من التأكد من مناسبة الجوارب للساقين عند شراؤها. كما يمكن قياس الساق بواسطة شريط للقياس لضمان شراء المقاس الصحيح ويجب أن تكون الجوارب قوية ولكن غير مشدودة أو مُحكّمة.



كيف يتم علاج دوالي الساقين؟

إذا لم تساعد الرعاية الذاتية أو الجوارب المطاطية في علاج الدوالي أو إذا كانت الحالة أكبر خطورة فقد يوصي الطبيب المعالج بأحد العلاجات التالية:

- ❖ الجراحة بالليزر
- ❖ الجراحة باستخدام القسطرة
- ❖ قطع الوريد جراحياً، قد لاتستدعي التنويم
- ❖ علاج الدوالي بالتصليب
- ❖ اخفاء الأوردة



ما هي طرق الوقاية من دوالي الساقين؟

لا توجد طريقة تقي تماماً من دوالي الساقين . ولكن قد تقلل مخاطر الإصابة بها أو تكاثرها بتحسين الدورة الدموية وشد العضلات. على سبيل المثال :



• التمارين الرياضية

• الحفاظ على الوزن الصحي



• المحافظة على نظام غذائي قليل الملح وغني بالألياف



• تجنب الأحذية ذات الكعب العالي والملابس أو الجوارب الضيقة.



• رفع الساقين وتغيير موضع الجلوس أو الوقوف باستمرار.

هل هنالك علاجات بديلة للدوالي ؟

نعم، قد تكون خلاصة بذور كستناء الصحراء فعالة في حالات قصور الأوردة المزمن، وهو مرض مرتبط بظهور الدواليحيث تعجز الأوردة عن ضخ الدم إلى القلب.

ولكن، ينبغي قبل استخدام الأعشاب الطبية أو أي منتج غذائي آخر مراجعة الطبيب.



المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية المستخدمة من flaticon.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين الجراحة العامة

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-79



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University