

تخلصى من دوالي الساقين فى 3 أسابيع

- اصنعى بنفسك مستحضرات ودهانات لتخفيف ظهور الدوالى .
- الأعشاب الفعالة فى مقاومة الدوالى وتجميل الساقين وتنشيط الدورة الدموية .
- لماذا ينصح بخل التفاح للدوالى ؟ ولماذا يوصف أبو فروة لتقوية الأوردة ؟
- تمارين منزلية وحمّامات علاجية لمقاومة الدوالى وبث النشاط والحيوية .
- أنواع الأغذية المفيدة والمكملات الغذائية الفعالة لمقاومة الدوالى .

دكتور أيمن الحسيني





للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي
والعالمي من خلال ما تقدمه
لك من روائع الفكر العالمي
والكتب العلمية والأدبية
والطبية ووادرات التراث
واللغات الحية. شعارنا:
قدم الجديد..

وبسعر أرخص

يشرف عليها ويديرها
مهندس

مصطفى عاشور

٧٦ شارع محمد فريد - النهضة - مصر الجديدة - القاهرة
تليفون: ٢٦٣٧٨٨٦٢ - ٢٦٣٨٨٢٧٢ فاكس: ٢٦٣٨٠٤٨٢
Web site: www.ibnsina-eg.com
E-mail: info@ibnsina-eg.com

جميع الحقوق محفوظة للناس

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو
تسجيل أو اقتباس أي جزء من
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن
كتابي سابق من الناشر.

الحسيني / أيمن.

تخلصي من دوالي الساقين في ٣ أسابيع / أيمن الحسيني.
ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، ٢٠١١ .

٩٦ ص: ٢٤ سم.

تدمك ٧ ٩٩٧ ٢٧١ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الساقان- امراض

١- العنوان

٦١٦.٧١

رقم الإيداع: ٢٠١١/٣٧٣٨

الترقيم الدولي: 978-977-271-997-7

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

جمع وإخراج فني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعي للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٧٨ - ٤٣٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

جدة: هاتف/ فاكس: ٦٢٩٤٣٦٧ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٦

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ٤٦٦٥١٠١٣ فاكس: ٤٦٦٥١٥٩٩

دوالى الساقين .. مشكلة صحية صارت شائعة وبخاصة بين النساء، تحمل وراءها أحياناً عاملاً وراثياً، ولكن لاشك أنها ترتبط كذلك وإلى حد كبير بجوانب سلبية بأسلوب حياتنا ومعيشتنا الذى شهد تغيرات كبيرة وواضحة من حيث إهمال التغذية الصحيحة ، وإهمال الأنشطة الرياضية، واكتساب أوضاع غير سليمة للجسم لفترات طويلة سواء من خلال مجال العمل أو غير ذلك ، واختيار ملابس غير مناسبة تؤثر على حركة وتدفق الدم، وغير ذلك .

ولذا فإن تخفيف ظهور الدوالى والسيطرة عليها واستعادة الأوردة لبعض قوتها المسلوبة أمر يمكن تحقيقه فى حالات كثيرة إذا ما قمنا بتصحيح هذه العوامل .

وفى هذا الكتاب نقدم لك برنامجاً علاجياً مختلف الجوانب لمقاومة هذه المشكلة والسيطرة عليها، وتظهر نتائجه الإيجابية بعد نحو ثلاثة أسابيع أو شهر، وتمثل الدور العلاجى الذى يقوم به المريض بنفسه إلى جانب ما قد يصفه الطبيب المعالج من علاجات دوائية مساعدة .

د / أيمن الحسينى

خبير التغذية العلاجية والطب البديل

هل أنت مصابة بدوالي الساقين ؟



ما المقصود بالدوالي ؟

إذا كنت تعانين من ظهور عروق زرقاء تحت جلد الساقين تبدو متعرجة منتفخة وربما يصحبها وجود تورم وإحساس بثقل الساقين وضعف القدرة على تحمل المجهود فأنت تعانين من مشكلة دوالي الساقين (= Varicose Veins .V.V) وهى مشكلة صحية تزداد فى الانتشار فى وقتنا الحالى .

وتذكر الإحصائيات عنها ما يلى :

- تصيب الدوالي فرداً من كل خمسة أفراد .
- تصيب الدوالي الفتيات والسيدات أكثر من الشباب والرجال (ولذا جاء حديثي مخاطباً المرأة) .
- تزيد نسبة الإصابة بالدوالي بين النساء بعد تخطى سن الأربعين ودخول مرحلة سن اليأس وما يصحبها من تغيرات هرمونية .

أنواع أخرى من الدوالي :

والدوالي فى حقيقة الأمر لا يقتصر ظهورها على الساقين .. فالبواسير هى نوع من الدوالي يصيب أوردة الشرج والمستقيم، حيث تنتفخ وتتعرج وتعرض للنزف. وقد تصيب الدوالي كذلك أوردة المرئ وتؤدي للنزف وهو ما يحدث كإحدى المضاعفات الشديدة فى الحالات المتقدمة من مرض الكبد .

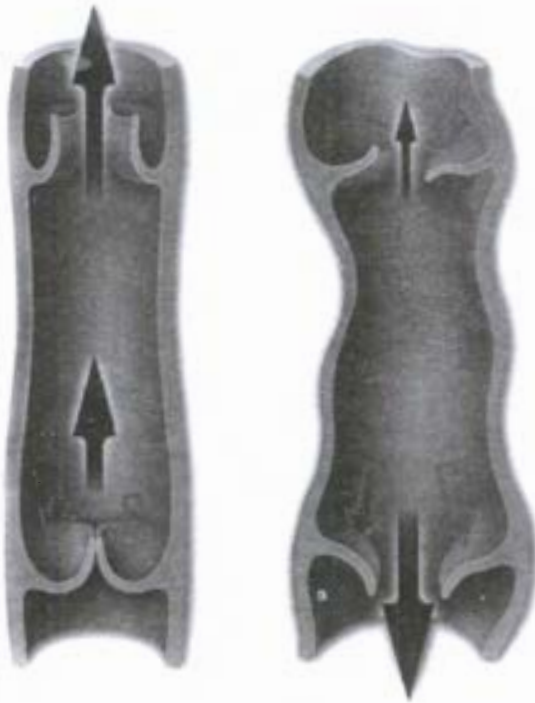
لكن موضوعنا هنا يتناول الحديث عن مشكلة دوالي الساقين .

كيف تحدث الإصابة بالدوالي ؟

الدوالي تصيب الأوردة .. والأوردة تحمل الدم من الساقين في اتجاه القلب .
وهي تختلف عن الشرايين في كونها مزودة بصمامات (Valves) تمنع رجوع
الدم مرة أخرى .. أى بعدما يصعد تيار الدم لأعلى من خلال الصمام ، يُقفل
الصمام ولا يرتد الدم منه مرة أخرى لأسفل .

أما إذا لم يقفل الصمام بإحكام فإن الدم يرجع لأسفل ويتراكم بالوريد
ويضغط على جدرانه فتتمدد وينتفخ الوريد ويتعرج .
ومع مرور الوقت تضعف كفاءة الصمامات الأخرى بالوريد بسبب تردّي حالته
وتزيد المشكلة .

إذن فالدوالي هي مشكلة ترتبط بنقص كفاءة صمامات الأوردة .



الأوردة السليمة لها صمامات تقفل
بإحكام مما يمنع رجوع الدم لأسفل .

عندما لا تُغلق صمامات الأوردة بإحكام يرجع الدم
لأسفل ويتراكم بالوريد ويؤدي الضغط الواقع عليه
لتمدده وانتفاخه وتعرّجه .

الدوالي .. وارتجاع المريء

مشكلة الدوالي شبيهة بمشكلة ما يسمى بارتجاع المريء . ففي الوريد المصاب بالدوالي لا ينغلق الدم لأسفل .

أما في حالة ارتجاع المريء فإن صمام الجزء العلوى من المعدة لا ينغلق جيداً مما يسمح بارتجاع جزء من الطعام المخلوط بالحمض المعدي لأعلى في اتجاه المريء مما يسبب حرقاناً خلف الصدر . ولكن هذا الارتجاع يكون في عكس الاتجاه في الحالتين.

لماذا تضعف كفاءة صمامات الأوردة؟

ولكن لماذا تصاب امرأة بدوالي الساقين ولا تصاب أخرى ؟
أو لماذا تضعف كفاءة صمامات الأوردة عند البعض منا ؟
إنه ليس هناك سبب محدد مباشر لذلك .. وإنما هناك عادة أكثر من سبب أو عامل يشارك في حدوث هذه المشكلة .
فقد يرتبط ظهور الدوالي (أو ضعف كفاءة الصمامات) بأكثر من عامل من العوامل التالية :

هل أنت من عائلة تتميز بضعف الأوردة؟

إن هناك عاملاً وراثياً واضحاً وراء مشكلة دوالي الساقين . ففي أحيان كثيرة تأتي البنت مثل أمها - مثلاً - بأوردة ضعيفة لا تتحمل ضغط عمود الدم المار خلالها ويحدث نقص بكفاءة الصمامات فلا تنغلق بإحكام.

ولذا يمكن القول بأن العامل الوراثي يلعب دوراً مهماً وراء مشكلة حدوث الدوالي . وتؤكد الإحصائيات ذلك .. فتذكر أن حوالى 65 - 70 من الأبناء يتوارثون هذه المشكلة عن الآباء .. وعادة ما تتعلق بالأمهات .

هل أنت سميكة؟!

تعد السمنة من العوامل المهمة وراء الإصابة بدوالي الساقين ، ولكن.. لماذا؟

إن وجود دهون مخزنة كثيفة تحت جلد الساقين يُحدث ضغطاً زائداً على الأوردة ويعوق وصول الدم لأعلى ويزيد من فرصة تراكمه بالقدمين . ومع مرور الوقت تضعف جدران الأوردة وتتمدد ولا تغلق صماماتها بكفاءة .

ويمكن تشبيه ذلك بباب دولاب له إطار ضعيف متهاوٍ من حوله مما يجعل الباب (الصمام) لا يغلق بإحكام .

إنك تعتبرين بدينة عندما يزيد وزن جسمك عن مقدار 20 % من وزنه المثالى. فلو افترضنا أن فتاة يبلغ طولها مقدار 160 سنتيمتراً فيكون وزنها المثالى حوالى 60 كيلو جراماً (بطرح مقدار 100 من الطول). لكن وزنها الفعلى يبلغ 72 كيلو جراماً، إذن فهي تحمل وزناً إضافياً بمقدار 12 كيلو جراماً .. أى ما يزيد عن 20 % من وزنها المثالى.

وكلما زاد وزن الجسم زادت الفرصة للإصابة بالدوالي.

ولذا يُلاحظ انتشار الإصابة بالدوالي بين المصابين بالسمنة المفرطة.

هل أنت فى مرحلة الحمل؟

هل يمر جسمك بتغير هرمونى؟

إن تغير الحالة الهرمونية للجسم يمكن أن يتسبب فى تغيرات بدورة الدم تؤدى لحدوث مشكلة الدوالي.

وحدوث الحمل وما يصحبه من تغيرات للحالة الهرمونية للجسم مثال بارز لذلك ففى بداية الحمل تتسبب التغيرات الهرمونية فى ضعف قوة صعود الدم

خلال الأوردة لأعلى، أى يقل الضغط الذى يصعد به (hydrostatic pressure) مما يزيد من فرصة تراكمه بالأوردة.



ولكن في الفترة الأخيرة من الحمل يظهر سبب آخر يؤدي لتراكم الدم بالأوردة وهو حدوث تضخم كبير ببطن الحامل (بالرحم) مما يضغط على أوردة الحوض وأعلى الفخذين.

وتبعاً لذلك تنتفخ أوردة الساقين بالدم.

وبسبب التغيرات الهرمونية أيضاً وتأثيرها على دورة الدم تزيد فرصة ظهور الدوالي خلال مرحلة البلوغ، حيث يطرأ على جسم الفتى أو الفتاة تدفق هرموني لم يشهده من قبل.

وتزيد الفرصة كذلك لظهور الدوالي خلال مرحلة سن اليأس وانقطاع الحيض وتوقف المبيضين عن إنتاج هرمونات الأنوثة.

هل طبيعة عملك تستلزم الوقوف لفترات طويلة ؟

إذا كنت كذلك فإن لديك قابلية زائدة للإصابة بالدوالي.

إن حركة المشى في حد ذاتها والتي يصحبها انقباض متكرر للعضلات تدفع بالدم داخل الأوردة لأعلى.. وتبعاً لذلك فإنه إذا طال بنا الوقوف لفترات طويلة

صار دفع الدم لأعلى ضعيفاً وزادت فرصة تراكمه بالأوردة وهو ما يهيئ الفرصة لتمدها وانتفاخها بالدم.



ولذا يلاحظ أن مشكلة الدوالي تظهر بين بعض الفئات من الناس أكثر من غيرهم على حسب طبيعة عملهم.. مثل رجال المرور والبائعات فى المحلات والمهن عمومًا التى تتطلب الوقوف لفترات طويلة.

ولكن من الممكن أيضًا أن يؤدى الجلوس لفترات طويلة ، وبخاصة مع وضع ساق على أخرى، إلى ركود الدم بالأوردة أو إلى زيادة التهاب جدار الأوردة.

هل تعانيين من مشكلة بطبيعة جسمك ؟

إن أى مشكلة فى شكل الجسم وقوامه من شأنها أن تسبب ضغطًا زائدًا على إحدى الساقين أو كليهما يمكن أن تتسبب فى ركود الدم بالأوردة وتزيد الفرصة بالتالى لحدوث دوالي الساقين.. وهذه مثل القدم المفلطحة (Flat Foot) أو



وجود مشكلة بالظهر تجعله مائلًا على جانب أكثر من الآخر.. وغير ذلك من المشاكل العضوية والتركيبية.

كيف تؤدي القدم المفلطحة (فلات

فوت) للإصابة بدوالي؟

عندما تكون القدم في وضع مُلتَو أو غير صحيح على الأرض فإن أوردة الساقين لا تتمكن من دفع الدم لأعلى بكفاءة بسبب هذا الالتواء.. وهو ما يتسبب بالتالي بالإحساس بثقل الساقين أثناء الوقوف وعدم القدرة على تحمل المجهود، بالإضافة للإحساس بالألم ينتشر من القدمين إلى الساقين إلى خلف الفخذين. ومع الوقت يتسبب هذا الوضع الخاطئ في زيادة القابلية للإصابة بدوالي الساقين نتيجة تراكم الدم بالأوردة وحدوث تراخي للصمامات وعلاج هذه المشكلة يكون بتصحيح وضع القدم عن طريق وضع فرش مناسب للحذاء (Sole) وهو ما يحدد مواصفاته الطبيب المختص.



أنواع وأشكال دوالي الساقين



درجات الدوالي :

بناءً على حجم المشكلة الموجودة بالأوردة فإن الدوالي تظهر بأشكال مختلفة ودرجات متفاوتة من الشدة.. وذلك على النحو التالي .

حالات خفيفة :

هذه هي ما نسميها بالعناكب الوريدية (Spider veins) ، حيث تظهر الدوالي على هيئة خطوط رفيعة متشعبة فتكون أشبه بخيوط العنكبوت (Spider) . ويمكن أن تظهر بأي جزء من الساق أو القدم لكنها تظهر عادة على جوانب الساق، كما بالشكل التالي.



درجة خفيفة من الدوالي

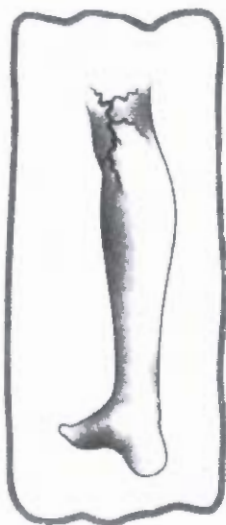
لكن هذه العروق الرفيعة الظاهرة تحت سطح الجلد تميل عادة للانتشار وللزيادة في العدد إذا ما استمر السبب المؤدى لها، كالوقوف لفترات طويلة، وفي هذه الحالة قد تكون تجمعات دائرية متفرعة بشكل أشبه بالمروحة. ويحدث هذا التجمع يصير من الصعب على الدم أن يتدفق بحرية وهو ما يؤدي لضعف مرونة الجلد فوقها.

وعادة ما يرتبط ظهور هذا النوع من الدوالي والذي يسمى طبيا (Venectasia) بحدوث تغيرات هرمونية، كالتى تطرأ على الجسم فى مرحلة البلوغ، أو خلال فترة الحمل، أو بعد بلوغ مرحلة سن اليأس وانقطاع الحيض.

حالات متوسطة :

فى هذه الحالات (Reticular veins) تظهر الأوردة أكثر وضوحاً من خلال الجلد كأنها أحبال صغيرة.. ويمكن أن تظهر بأى منطقة بالساقين لكنها تميل عادة للظهور بمنطقة خلف الركبة وبجوانب الساق.. كما بالشكل التالى.

وعادة ما يصحبها إحساس بثقل الساق والألم وعدم القدرة على تحمل المجهود لفترة طويلة نسبيا.



درجة متوسطة من الدوالي

حالات متقدمة :



درجة متقدمة من الدوالي

فى هذه الحالات تظهر الدوالى بالأوردة الرئيسية بالساق، وتكون سميكة واضحة تماماً وينتشر بها أشكال عُقدية، وتمتد بكامل طول الساق.. كما بالشكل المقابل. هذه الحالات يجب أن تلقى اهتماماً طبياً كافياً ولا يجوز إهمالها لأنها يمكن أن تؤثر على أوردة أخرى مجاورة ، ويمكن أن تصيب الجلد فوقها بأضرار كحدوث قُرَح، وفضلاً عن أن تراكم الدم بداخلها يهيئ الفرصة لحدوث جلطات دموية قد تسد الوريد المصاب تماماً.

ومن الواضح أن هذه الحالات يصحبها عادة ألم واضح وثقل بالساق المصابة وعدم القدرة على تحمل جهد زائد.

أكثر المناطق عرضة للإصابة بالدوالي :

وبصفة عامة تظهر الدوالى عادة بالجزء الداخلى للساق أو للقدم. وتظهر بلون أزرق غامق لكنها قد تكتسب لوناً مائلاً للأحمر أو للون القرمزى. وقد لا تكون الدوالى واضحة.. لكنها تتضح بعد تعريضها لدرجة حرارة عالية، حيث يساعد ذلك على انتفاخها وبروزها. ولذا يلاحظ فى الصيف الحار وبخاصة بعد ارتداء الحذاء لفترة طويلة ظهور الدوالى بوضوح.



هل تؤدي الإصابة بالدوالي لتأعب صحية ؟



لا تنتظري حتى حدوث هذه المضاعفات..

إن كل امرأة يهملها أن تحتفظ بساقين جميلتين، فهما ركن من أنوثتها وجاذبيتها. ولكن في الحقيقة أن المنظر الذي لا ترضاه المرأة لساقها بسبب ظهور الدوالي ليس كل المشكلة.

إذ يمكن أن تتسبب الإصابة بالدوالي في حدوث أعراض مزعجة ومضاعفات بالأوردة والأنسجة حولها.

وحدوث ذلك لا شك أنه يرتبط بمدى حجم المشكلة أو مدى درجة الإصابة بالدوالي، وأيضاً بنوع الأوردة المصابة، فهل هي أوردة صغيرة فرعية أم أوردة كبيرة رئيسية؟ وبصفة عامة يمكن أن نتوقع حدوث هذه الأعراض والمضاعفات.

الألم وضعف القدرة على تحمل المجهود :

في الحالات البسيطة قد لا تظهر هذه الشكوى . ولكن في حالات الدوالي الواضحة قد تشكو المريضة من الإحساس بالألم أو ثقل بالساقين وهو ما يجعلها غير قادرة على تلبية الأنشطة اليومية المعتادة أو على القيام بجهد زائد إذا ما تطلب الأمر ذلك. وتزيد هذه الشكوى مع ظهور تورم واضح بالقدمين بسبب الارتشاح الناتج من الأوردة المنتفخة وهو ما يجعلها تشعر بتعب سريع بعد أداء أنشطة عادية ورغبة ملحة في الاستسلام للراحة أو تمديد الجسم على الفراش.

الدوالي والدورة الشهرية

تزيد متاعب الدوالي عند كثير من الفتيات والسيدات خلال الأسبوع أو الأسبوعين السابقين لنزول الحيض بسبب التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال هذه الفترة. وهو ما يؤدي لزيادة الإحساس بالألم وثقل وسخونة الساقين وضعف القدرة على المشي لمسافات طويلة نسبياً أو تحمّل مجهود زائد عن المعتاد أو الوقوف لفترات طويلة.



خلال هذه الفترة الحساسة يحدث احتجاز لكميات زائدة من السوائل والملح بالجسم مما يؤدي لتورم القدمين وألم بالثديين وعصبية زائدة وغير ذلك. ويجب خلال هذه الفترة بصفة خاصة الإقلال من تناول ملح الطعام والأطعمة المملحة عموماً لتخفيف التورم وتناول أغذية أو أعشاب تساعد على إدرار البول، مثل مغلى البقدونس أو الكرفس.

كما يراعى وضع الساقين فى وضع مرتفع خلال فترات الراحة لمساعدة تخفيف تورم القدمين.

حدوث تغيرات بالجلد :

وعلىنا أن نتوقع كذلك حدوث بعض التغيرات بالجلد بمنطقة الدوالي.

إنه بسبب ركود الدم ونقص التغذية بالأكسجين تضعف حيوية الجلد بمنطقة الدوالي، ويتعرض للالتهاب (إكزيما) والذي قد يكون مصحوباً بحكة. كما يزيد سُمك الجلد أحياناً كرد فعل تجاه الأذى الذي يتعرض له. وقد تتأثر كذلك الأعصاب الحسية المغذية للجلد فيقل الإحساس به وربما يتعرض الجلد لإصابات دون أن تلاحظ المريضة ذلك.

وبسبب تراكم الدم بالأوردة وضعف جدرانها قد ينفجر وريد صغير ويؤدي لتلون الجلد فوقه بلون أزرق أو مائل للاحمرار.

تورم القدم أو الساق المصابة :

وبسبب ركود الدم بالأوردة وضعف سريانه لأعلى تجاه القلب يبدأ حدوث رشح عبر جدران الأوردة تجاه الأنسجة المحيطة فيحدث تورم. وبسبب ضعف القدرة على تحمل المجهود والمشي تزيد فرصة حدوث هذا التورم.

حدوث قرحة بمكان الإصابة :

وبسبب نقص حيوية الجلد وركود الدم تحته ونقص تغذيته بالأكسجين وإصابته بالالتهاب تزيد فرصة حدوث عدوى جلدية قد تتطور إلى قرحة يصعب علاجها. وفي حالات كثيرة تحدث هذه القرحة بسبب الالتهاب الجلدي المصحوب بحرقان وحكة.. فقد تقوم المريضة بخدش الجلد بأظافرهما بسبب إثارة الرغبة في الحك وهو ما قد يؤدي لجروح بسيطة لكنها قد تتلوث بسهولة بالجراثيم وتؤدي إلى تكون قرحة.

ولذا يجب الاهتمام بمعالجة الدوالى الظاهرة الواضحة حتى لا يتطور الأمر إلى هذا الحد.

حدوث جلطة بالدوالى :

إنه بسبب ركود الدم داخل الأوردة الضعيفة (الدوالى) تميل بعض مكوناته للالتصاق ببعضها فيتكوّن ما يُسمى بالجلطة والتي تعد من أسوأ مضاعفات الدوالى، حيث إنها قد تتسبب فى غلق مجرى الوريد جزئياً أو كلياً مما يزيد من الألم والتورم والمعاناة.

وتظهر الجلطة كجزء أحمر متورّم خلال مسار الوريد. ولأن الدوالى تصيب الأوردة السطحية بالساق فإن فرصة تحريك هذه الجلطة ووصولها عبر تيار الدم إلى الرئة تكون محدودة بخلاف الجلطات التي تحدث بالأوردة العميقة.

العلاج الطبى والجراحى لمشكلة الدوالى :

نحن نتحدث فى هذا الكتاب عن كيفية تخفيف مشكلة الدوالى بطرق طبيعية.. أو كيف تساعد نفسك بنفسك إلى جانب ما ينصح به الطبيب. ولكن قبل أن نتعرض لهذا الجزء الأساسى نستعرض العلاجات التقليدية لمشكلة الدوالى والتي يلجأ لها الأطباء. وهو ما يتوقف بدرجة كبيرة على حجم المشكلة.

علاجات تحفظية :

فى الحالات البسيطة التى لا يصحبها متاعب واضحة قد ينصح الطبيب بالآتى :

- تخفيض الوزن.
- وضع جورب طبى لمقاومة تراكم الدم بالأوردة.

- وصف بعض العقاقير المقوية لجدران الأوردة.

علاجات جراحية :

فى حالة حدوث الدوالى بالوريد الرئيسى بالساق (Saphenous vein) ابتداء من القدم وحتى منطقة الفخذ قد يرى الطبيب ضرورة التدخل الجراحى باستئصال الوريد المصاب (Stripping) .

أما الدوالى الموضعية المتجمعة بمنطقة محددة فقد ينصح الطبيب بحَقْنها بمادة تؤدى إلى ضمورها (Injection) . كما أصبح من الممكن علاجها بأشعة الليزر.

ولابد فى جميع الأحوال من الالتزام ببعض الاحتياطات حتى لا تعود مشكلة الدوالى للظهور مرة أخرى، مثل إنقاص الوزن، وتجنب الوقوف لفترات طويلة، وربما الاستمرار على تناول العقاقير المقوية لجدران الأوردة.



الإصابة بالدوالي .. إحدى مساوئ أسلوب الحياة العصرية



مراجعة أسلوبك المعيشي .. أولى خطوات العلاج :

صحيح أن الإصابة بالدوالي ترتبط بوجود عامل وراثي في كثير من الأحيان .. وصحيح أن بعض التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تطرأ على الجسم ، كأثناء فترة الحمل ، تحفز على ظهور الدوالي. ولكن في الحقيقة أن الإصابة بالدوالي تنتشر في زمننا الحالي بدرجة أكبر بالنسبة للأزمة القديمة .. وتنتشر بصفة خاصة في المجتمعات المتحضرة أو الدول الصناعية الكبرى أكثر من انتشارها بالمجتمعات البدائية.

وهو ما يشير - بلا شك - إلى أن أسلوب الحياة العصرية (Lifestyle) يلعب دوراً مهماً في انتشار الإصابة بالدوالي.

هذا الأسلوب الذي صار يتميز في أحيان كثيرة بالجوانب السلبية التالية :

- كثرة الجلوس لفترات طويلة .. كأثناء العمل على أجهزة الكمبيوتر أو بدافع التسلية بالألعاب الإلكترونية أو الإنترنت.
- إهمال الأنشطة الرياضية وزيادة الاعتماد في الحركة على السيارات ووسائل الراحة.
- التعلق بالوجبات السريعة والأغذية العصرية والتي تتميز في أحيان كثيرة

بارتفاع نسبة الدهون والسكريات بها.. وإهمال تناول الأغذية الطبيعية الصحية الغنية بالألياف والفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

- انتشار حالات الإصابة بالسمنة.. وهوناج من العوامل السابقة.

وتبعاً لذلك صارت مشكلة الإصابة بدوالى الساقين إحدى المتاعب العصرية الشائعة المرتبطة بهذه الجوانب السلبية وغيرها.. ومثلها فى ذلك مثل أعراض ومتاعب صحية أخرى صارت شائعة بيننا مثل الشكوى من ألم الظهر، والصداع، وزيادة وزن الجسم، ونقص الطاقة والتعب السريع، والتوتر الزائد وغير ذلك.

قاومى مشكلة الدوالى بهذه التغييرات الإيجابية :

وتبعاً لذلك فإن أولى خطوات مقاومة وعلاج مشكلة دوالى الساقين يجب أن تتضمن بعض التغييرات الهامة فى أسلوب معيشتك والأخذ ببعض الاحتياطات التى تباعد عنك الإصابة بهذه المشكلة أو تخفف منها.

وهذه أهمها :

1 - تخلصى من وزنك الزائد :

انظرى إلى صورتك فى المرآة ..



هل تلاحظين أنك ممتلئة بشكل واضح وأن هناك دهوناً كثيفة مُختزنة تحت جلدك وبخاصة بمنطقة الفخذين والساقين ؟

إذا كنت كذلك فإن أمامك فرصة للتخلص من مشكلة الدوالى أو تخفيفها بالتخلص من وزنك الزائد.

إن الدهون الزائدة المختزنة بالجسم وبخاصة بالساقين تعوق مرور الدم لأعلى داخل الأوردة فى اتجاه القلب..

فضلاً عما تسببه السمنة من متاعب ومضاعفات أخرى كثيرة، مثل زيادة القابلية لارتفاع ضغط الدم وللإصابة بمرض السكر وللإصابة بحصيات المرارة. لقد أصبحت السمنة فى وقتنا الحالى من أكثر الحالات المرضية انتشاراً بسبب زيادة الاعتماد على الوجبات السريعة وإهمال الأنشطة الرياضية واتخاذ الأكل كوسيلة للتسلية أو للترويح عن النفس أحياناً.

ولذا فإنه لى تتخلصى من مشكلة السمنة لابد أن تتخذى خطوات إيجابية لتغيير نمط حياتك بحيث يكون أكثر نشاطاً وأن تعتمدى على تناول الأغذية الطبيعية المجهزة بالمنزل وأن يكون أغلبها من الخضراوات والفواكه والحبوب لاحتواء هذه النوعية على نسبة عالية من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساساً سريعاً بالشبع فضلاً عن انخفاض قيمة السعرات الحرارية لأغلب أنواع الفواكه والخضراوات.

اضربى عصفورين بحجر !

أغذية تساعدك فى إنقاص الوزن وفى تقوية الأوردة الضعيفة :

للى تساعدى نفسك على التخلص من الوزن الزائد فأنت تحتاجين لزيادة الاعتماد على أغذية معينة لترويض الشهية ولمساعدة دفع عملية تمثيل وحررق الغذاء... وللإقلال من تناول أغذية معينة تزيد من وزن الجسم أو تتميز بارتفاع كمية السعرات الحرارية بها.

ونفس هذا التنظيم الغذائى يساعدك فى توفير بعض المغذيات المقوية لجدران الأوعية الدموية وفى مقاومة الإمساك الذى ينعكس تأثيره السلبى على أوردة الساقين.

تعالى نوضح بعض جوانب هذا التنظيم الغذائى المقصود.

الإقلال من تناول الدهون :

إن الدهون هى أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية، حيث يعطى

كل جرام واحد منها حوالى تسعة سعرات حرارية، ولذا فإن الإكثار من تناولها يرتبط بشكل مباشر بزيادة الوزن.

وفى الوقت نفسه يؤدي ذلك لحدوث تلف والتهاب بجدران الأوعية الدموية. ولذا ينبغي الإقلال إلى أقصى درجة من تناول الأطعمة الدسمة بصفة عامة وهو ما يستدعى اختيار أغذية محدودة أو منزوعة الدسم، واختيار طرق للطهى لا تزيد الدسم كالسلق أو الشىّ بينما يجب تجنب القلى، والتخلص من أى دهون ظاهرة باللحوم أو الطيور.

مثال لنظام غذائى قليل الاحتواء على الدهون :

الإفطار :

- ثمرة جريب فروت على الريق (أو عصير جريب فروت).
- بيضة مسلوقة.
- نصف رغيف أسمر.
- شاي أو قهوة بدون سكر.

الغذاء :

- سمك مشوى (150 جم) أو نصف صدر دجاج بدون جلد .
- سلطة خضراء.. بأى كمية.
- نصف رغيف أسمر.
- فاكهة كالجريب فروت أو البرتقال أو التفاح أو الفراولة.

العشاء :

- فتجان فول مدمس بدون زيت، أو قطعة جبن قريش مع خضراوات ، أو زبادى منزوع الدسم مع قطع من الفواكه كالفراولة.
- رغيف سن (أو نصف رغيف أسمر).
- خضراوات طازجة أو فاكهة.

خل التفاح :



وهو من الأغذية الموصوفة لإنقاص الوزن وللمساعدة انكماش الأوردة المتضخمة وتخفيف ظهور الدوالي.

وخل التفاح هو السائل الناتج عنه حدوث تخمُّر لثمار التفاح بفعل البكتيريا، وهو النوع الشائع من الخل فى كثير من دول أوروبا وأمريكا.. بينما عادة ما يستخدم فى دول الشرق أنواع أخرى من الخل كخل الشعير وخل الأرز وخل القصب.

وفيد خل التفاح فى إنقاص الوزن، لأنه يزيد من معدل حرق الدهون ولكن يجب التحذير من تناول خل التفاح مركزاً (دون تخفيف) أو على معدة خاوية حتى لا يتسبب فى حدوث تهيج أو التهاب بجدار المعدة، وإنما يؤخذ مخففاً بمقدار ملعقة صغيرة لكل كوب ماء، ويمكن تناول مثل هذا الكوب صباحاً ومساءً. كما يمكن إضافته للأغذية المناسبة مثل طبق السلطة الخضراء. هذا بالإضافة لاستخدامه موضعياً فى صورة كمادات لمساعدة انكماش الدوالي واختفائها.

ويعتبر خل التفاح غذاء جيداً فضلاً عن استخدامه لإكساب النكهة للأغذية، إذ يحتوى على نسبة جيدة من بعض المعادن كالبوتاسيوم، والصوديوم، والحديد، والفوسفور، والكالسيوم، كما يحتوى على نسبة بسيطة من البروتينات والكاربوهيدرات، بينما لا يحتوى على أية دهون.

كما يتميز خل التفاح بتأثير مطهّر للأعضاء، حيث يقاوم ويقتل العديد من الجراثيم الضارة، ولذا يفيد فى حالات الإسهال الناتج عن التلوث أو العدوى، مثل إسهال الصيف.

كما يوصف كذلك كعلاج مذيّب لحصيات المرارة والجهاز البولى.

التفاح :

تكمّن مشكلة الكثيرين ممن يفشلون في إنقاص وزنهم والالتزام بنظام غذائي محدود السعرات الحرارية في كونهم يتميزون بشهية مفتوحة تجعلهم لا يرضون بالوجبات المحدودة ولا يتحملون غياب الطعام عنهم لفترات طويلة، ويميلون من وقت لآخر للتسلية بالأطعمة والأشربة.

والتفاح يعد دواء جيداً لترويض الشهية في هذه الحالات لاحتوائه على نسبة عالية من ألياف البكتين والتي تتركز في قشرته الخارجية. فهذه الألياف تكوّن مادة هلامية عندما تختلط بالماء فتملأ المعدة وتعطى إحساساً طويلاً بالشبع.

وفي نفس الوقت يحفظ تناول التفاح مستوى الجلوكوز بالدم في معدل مناسب مما يقاوم الشعور بالدوخة أو التعب في حالة الحد من تناول الأطعمة الأخرى أو الالتزام بنظام غذائي محدد السعرات الحرارية.



لذا يعتبر الاعتماد على تناول فاكهة التفاح من وقت لآخر على مدار اليوم من أفضل الصفات لمساعدة إنقاص الوزن، خاصة وأنه محدود الاحتواء على سعرات حرارية، فيحتوى كل 100 جرام من التفاح على حوالى 58 سعراً حرارياً. وبالإضافة لفائدة التفاح في إنقاص الوزن فإنه يقاوم كذلك مشكلة الإمساك بسبب غناه بالألياف.. هذه المشكلة التي تساعد في زيادة حدوث الدوالي.

السلطة الخضراء :

إن طبق السلطة الخضراء يجب أن يكون طبقاً أساسياً على مائدة كل من يريد إنقاص وزنه.



فطبق السلطة الخضراء بما يحتوى من أنواع مختلفة من الخضراوات كالجرجير، والخس، والخيار، والطماطم، والبنجر، والفجل الأفرنجى، وعصير الليمون إلخ.. يمد الجسم بنسبة عالية من الألياف التى تملأ المعدة وتقلل من الشهية للطعام فضلاً عن انخفاض كمية السعرات الحرارية به.

كما يمد الجسم بقدر وافر من الفيتامينات والمعادن والكيماويات النباتية التى تعمل على تقوية الأوردة الضعيفة، ومقاومة مشكلة الدوالى.

الجريب فروت :

يمتاز الجريب فروت بارتفاع نسبة الألياف به والتى هى من نوع البكتين الموجودة بالتفاح وبانخفاض كمية السعرات الحرارية به كما يحتوى على عنصر الكروميوم الذى ينشط عملية حرق الدهون، ويحتوى على نارينجين (Naringin) وهو نوع من الكيماويات النباتية المفيدة من نوع الفلافونويدات

والتي تعمل كمضادات للأكسدة وتحمي الأنسجة من التلف بفعل الشقوق الحرة بما في ذلك جدران الأوردة.

كما يعتبر الجريب فروت من أغنى مصادر فيتامين (ج) الذي يعمل على تقوية الأوردة الضعيفة ويقلل من فرصة حدوث النزف.

ويمكن تناول الجريب فروت في صورته الطبيعية الطازجة أو في صورة عصائر. ويمكن تخفيف المذاق اللاذع لعصير الجريب فروت بإضافة فواكه أخرى مناسبة مثل البرتقال أو الأناناس.



عصير الجريب فروت .. وصفه سهل لإنقاص الوزن وتقوية الأوردة الضعيفة.

2 - قاومي الإصابة بالإمساك :

الإصابة بالإمساك تعد في كثير من الأحيان أحد أعراض التغذية الرديئة التي تتميز بافتقارها للألياف وهي من أبرز خصائص الوجبات السريعة والأغذية الحديثة المبتكرة التي صار يعتمد على تناولها الكثيرون منا. كما ترتبط كذلك بنقص تروية الجسم بالماء الكافي والذي حلَّ محله في أحيان كثيرة تناول المياه الغازية والعصائر المحفوظة.

إن الإصابة بالإمساك تعنى إيجاد صعوبة فى التخلص من الفضلات وتحدث ضغطاً زائداً أثناء محاول التبرز على أوردة المستقيم والشرح فتزيد الفرصة لحدوث دوالى بهذه المنطقة والتي نسميها بالبواسير.

لكن هذا الضغط الزائد المتكرر يمكن أن ينتقل لأوردة الفخذين والساقين مما يزيد كذلك من القابلية للإصابة بدوالى الساقين.

ولذا فإن علاج مشكلة الإمساك يعد جزءاً من الوقاية والعلاج لمشكلة دوالى الساقين.

ولكى تفعل ذلك لابد أن يعتمد غذاؤك اليومي على أغذية طبيعية غير مكررة أو معالجة من الخضراوات والفواكه والغلل والحبوب.. كطبق السلطة الخضراء، والخبز الأسمر الكامل، والحبوب الكاملة كاللوبياء والعدس والفاصوليا، والخضراوات الورقية، والفواكه الطازجة.

إن هذه الأنواع من الأغذية الطبيعية تحتوى على قدر وفير من الألياف التى تزيد من كتلة الفضلات وتجعلها ليّنة مما يسهل من التخلص منها.

هذا بالإضافة لضرورة تناول قدر كاف من الماء يوميا فى حدود 8 أكواب .. وزيادة معدل النشاط والحركة لتنشط وظائف القولون وتقوى انقباضاته التى تدفع الفضلات خارج الجسم.

3 - قللى من تناول الملح والدهون :

إن الصوديوم الموجود بملح الطعام (كلوريد الصوديوم) يحفز على زيادة تورم القدمين والساقين لأنه يحتجز كميات زائدة من الماء والسوائل بالجسم فى حالة الإفراط فى تناوله، وهو ما يزيد بالتالى من التورم الذى يصيب القدمين والساقين بسبب الدوالى.

لكن هذا الصوديوم لا يوجد بملح الطعام فحسب، بل يوجد وبنسب عالية فى أغلب الأغذية المحفوظة والمعلبة والمعالجة، مثل عبوات الصلصة، والالاشون، والبولوبيف، والمخللات، والبيتزا، وغير ذلك.

ولذا فإنه للحد من تناول الصوديوم يجب بالإضافة للحد من استعمال ملح الطعام الحد كذلك من تناول الأغذية المعلبة والمحفوظة والمعالجة والتي صارت تمتلئ بها محلات الأغذية الكبرى (Supermarkets).



وعند الشراء يجب قراءة النشرة المرفقة على العبوة لمعرفة كمية الصوديوم الداخلية في تجهيز الغذاء والامتناع عن شراء الأنواع الغنية بالصوديوم.

كما أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) والدهون المحوّرة أو المعالجة (Trans - fats) يؤدي أيضاً لأضرار بدورة الدم، ويمكن أن يصيب الأوعية الدموية بالتهابات، وتعتمد أغلب شركات الأغذية المحفوظة على الدهون المحوّرة في إعداد الأغذية الجاهزة كالفتاير والبسكويت والحلويات عموماً.

أما الدهون المشبعة فتأتي من الألبان الدسمة ومنتجاتها كالقشدة والكريمة ومن اللحوم الحمراء الدسمة.

ولذا فإنه لكي تقللي من تناول هذه الدهون غير الصحية يجب أن تقللي إلى أقصى درجة من تناول الأغذية المحفوظة والجاهزة وأن تختاري من الألبان ومنتجاتها الأنواع قليلة الدسم وأن تختاري اللحوم الحمراء قليلة الاحتواء على دهون ظاهرة.

4 - توقفى عن التدخين :

إن التدخين من العادات السيئة التى صارت منتشرة بين مجتمع الفتيات والسيدات فضلاً عن انتشاره بين مجتمع الرجال.
والتدخين يكاد يزيد القابلية للإصابة بكل شئ... بما في ذلك الدوالى!



فالتدخين من أبرز العادات السيئة التى تضر بسلامة الأوعية الدموية ويؤدى لضعف جدران الأوردة بسبب السموم الكثيرة الناتجة عنه. وقد وجد أن أجسام المدخنين تفتقر عادة إلى فيتامين (ج) والذى يؤدى التدخين لزيادة حرقه وإتلافه.. وهو من الفيتامينات الأساسية لتقوية جدران الأوردة. ولذا فإن كنا ننصح بزيادة الحصول على هذا الفيتامين لمقاومة مشكلة الدوالى، فإن زيادته فى حالة وجود عادة التدخين تعد ضرورة قصوى، وذلك بافتراض عدم الإقلاع عن هذه العادة السيئة.

5 - توقفى عن تناول حبوب منع الحمل :

ومن الأسباب الأخرى لزيادة الإصابة بدوالى الساقين زيادة انتشار استعمال حبوب منع الحمل، حيث تعد عاملاً مساعداً على زيادة القابلية للإصابة بسبب محتواها من الهرمونات والتى تحدث تغيراً بدورة الدم وتحفز على ركوده بالقدمين والساقين فضلاً عن أنها تزيد القابلية لحدوث جلطات بالدم.

ولذا لا يفضل الاستمرار على تناول هذه الحبوب لفترات طويلة، ويكون من الأفضل الاعتماد على وسيلة أخرى لمنع الحمل وبخاصة فى حالة وجود قابلية زائدة للإصابة بالدوالى بناء على وجود عامل وراثى.

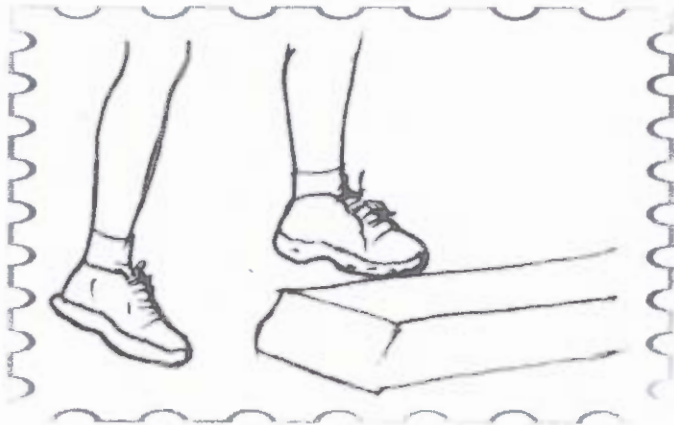
6 - اهتمى بممارسة الرياضة وتجنبى الرياضات العنيفة:

أسلوب الحياة الحالى الذى يفتقر للنشاط والحركة وممارسة التمارين الرياضية ساعد لاشك على زيادة القابلية للإصابة بالدوالى.

إن ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة تنعكس تأثيراتها الإيجابية على صحة الجسم كله بما فى ذلك الأوعية الدموية.

ولكن.. هل من المناسب بعد الإصابة بالدوالى ممارسة الرياضة؟

إنه لا ينصح بممارسة رياضات عنيفة تتعرض خلالها الساقان للارتطام الشديد ولا للانحناء الحاد حتى لا تتسبب فى حدوث ضغط شديد أو مفاجئ على الأوردة الضعيفة.. وذلك مثل رياضات القفز.



ارتطام القدم بالأرض بقوة، سواء من خلال ممارسة بعض الرياضات، أو من خلال استعمال بعض الأجهزة فى صالات الجيم، يمكن أن يضر بسلامة الأوردة ويزيد من مضاعفات الدوالى. وبذلك يؤدى هذا النوع من الرياضات لنتائج عكسية.

لكننا ننصح بممارسة الرياضات الخفيفة والمعتدلة مثل رياضة المشى،
والسباحة، وركوب الدراجات.

إن هذه الرياضات المعتدلة تنشط دورة الدم وتعمل على دفعه خلال الأوردة
والشرابين وتساعد فى تخفيف التورم الناتج بسبب الدوالى.
ولكن هناك احتياطات لابد من مراعاتها.

فمن أهم ما يجب مراعاته عند ممارسة رياضة المشى على سبيل المثال
توفير الإسناد الكافى للقدم بارتداء حذاء رياضى مناسب يحيط بها
ويصد عنها الارتطام المباشر بالأرض فيكون أشبه بالوسادة. وهناك أنواع
معينة من الأحذية الرياضية توفر هذه الميزة، فاخترى منها ما يناسبك
وَيُريحيك.

أما ممارسة السباحة فلا تحتاج لاحتياطات معينة؛ لأن الجسم خلالها يكون
مدفوعاً بضغط الماء مما يستثنى حدوث إجهاد للساقين أو للمفاصل.

أما إذا شئت ممارسة رياضة ركوب الدراجات، فيجب تجنب ممارستها
لفترات طويلة تجهد الساقين.

إن هذه الرياضات الثلاث وما شابهها من الرياضات المعتدلة تساعدك من
ناحية أخرى فى تخفيف الوزن وهو ما يحدث تأثيراً إيجابياً على حالة الأوردة
وصحتك بصفة عامة.

ويفضل ممارستها بصورة منتظمة ، وليكن ذلك بمعدل ثلاث مرات
أسبوعياً.

كيف تساعد رياضة المشى

فى مقاومة الدوالى ؟

إن الدم يرتفع لأعلى داخل الأوردة بانقباض عضلات الساقين، ولذا فإن كل خطوة نخطوها تكون بمثابة دفعة للدم فى اتجاه القلب. ولذا تعد رياضة المشى من أفضل الرياضات لمقاومة الدوالى.



فاحرصى على أن تمارسى المشى يومياً لمدة 20 دقيقة فى البداية، ثم قومى بزيادة المدة تدريجياً حتى تصلى إلى نحو الساعة. وتعتبر رياضة المشى من أسهل الرياضات وأقلها تكلفة، فأنت لا تحتاجين سوى اقتناء حذاء رياضى مريح للقدمين.

7 - تجنبى اتخاذ أوضاع تعوق تدفق الدم لأعلى :

- الوقوف والجلوس لفترات طويلة :

أصبحت حياتنا العصرية تضطرنا للوقوف أو للجلوس لفترات طويلة سواء لتأدية بعض الأعمال أو إنجاز بعض المتطلبات.. وفى الحالتين تكون هناك قابلية زائدة للإصابة بالدوالى، وبخاصة فى حالة الوقوف لفترات طويلة.

إن الدم يتحرك داخل أوردة القدمين والساقين فى الاتجاه لأعلى بقبض العضلات من خلال الحركة، وعندما نستسلم للوقوف أو للجلوس لفترات طويلة فإن الدم يميل للتراكم بأوردة القدمين والساقين مما يزيد القابلية للإصابة بالدوالى أو يزيد من فرصة حدوث مضاعفات الدوالى .

لا تضعى ساقاً على أخرى أثناء الجلوس :

كما يجب أن نلاحظ أن بعض الأوردة والأوعية الليمفاوية تتركز خلف الركبة، وبناءً على ذلك فإن الجلوس لفترات طويلة مع وضع ساق على أخرى يُحدث ضغطاً على الأوردة بهذه المنطقة ويعوق تدفق الدم خلالها وهو ما يحفز على الإصابة بالدوالى وبمضاعفاتها.

ولذا ينبغى عدم اتخاذ هذا الوضع الخاطئ لفترات طويلة.

كيف تقاومين متاعب الوقوف أو الجلوس الاضطرارى؟

إن أسوأ ما يضر بسلامة أوردتك الضعيفة الوقوف لفترات طويلة أو الجلوس وبخاصة فى وضع غير مريح للساقين.

وظروف الحياة قد تضطرنا لذلك مثلما نضطر للوقوف فى طابور طويل أو للجلوس بمقعد طائرة لفترة طويلة.. فكيف تقاومين تأثير هذه الأوضاع غير المرغوبة ؟

- ضعى الجوارب الطبي لیساعد فى دفع الدم لأعلى ومنع تراكمه بالأوردة.

- إذا كنت تسافرين بسيارة أو طائرة لا تستسلمى للجلوس طوال مدة الرحلة وإنما قومي من فترة لأخرى لتحركى ساقيك وتنشطى دورتك الدموية.
- أثناء الاضطرار للوقوف لفترة طويلة، قومي بهذا التمرين البسيط لقبض العضلات ومساعدة دفع الدم لأعلى وذلك بالارتكاز على مشطى القدمين ثم النزول مرة أخرى، وهكذا..



كما يفضل أثناء الوقوف الارتكاز بالجسم على ساق ثم تبديلها بالساق الأخرى (كما بالشكل الموجود) وذلك لتخفيف عبء الوقوف على الأوردة الضعيفة ومساعدة تنشيط الدورة الدموية.

8 - اختارى الحذاء المناسب لساقيك :

وضع القدم على الأرض أثناء المشى أو الوقوف له أهمية كبيرة فى التأثير على دورة الدم داخل الأوردة.

فكما ذكرنا من قبل أن القدم المفلطحة (فلات فوت) تهيئ الفرصة للإصابة بدوالي الساقين. وعندما يكون مشط القدم مدفوعاً للأمام وكعب القدم مرفوعاً من الخلف، وهو ما يحدث عند ارتداء أحذية مرتفعة الكعب، فإن هذا الوضع الملتوى غير الصحيح للقدم يعوق تدفق الدم بحرية لأعلى تجاه القلب، وهو ما يساعد على زيادة القابلية للإصابة بالدوالي أو زيادة القابلية لحدوث مضاعفات الدوالي.



كما أن استعمال حذاء مستو تماماً يجعل القدم منبسطة تماماً على الأرض ليس هو الاختيار المناسب. وإنما يفضل اختيار أحذية تسند وتدعم القدم أثناء الوقوف أو المشي، وتتميز بكعب عريض معتدل الارتفاع يكون حوالي 3 سنتيمتر.. فوجود هذا الإسناد الكافي للقدم يدعم حركة دفع الدم لأعلى خلال الأوردة.

9 - تجنبى ارتداء ملابس ضيقة حتى لا تزيد المشكلة :

مشكلة الدوالي تعنى أن الدم لا يتدفق لأعلى خلال الأوردة بقدر كاف .. فإذا وضعنا ملابس ضيقة على الجسم كالجوارب المشدودة على الساقين زادت المشكلة وصارت هناك فرصة أكبر لتراكم الدم بالقدمين والساقين وحدوث تورم واضح.

ولذا لابد أن تختارى ملابس فضفاضة لا تتسبب فى ضغط زائد على أعلى الفخذين وعلى الساقين.

10 - تجنبى تعريض ساقيك لحرارة مرتفعة : ما تأثير الحرارة المرتفعة على الأوردة؟

إنها تحفز على تمددها وعلى حدوث رشح منها يؤدى إلى تورم، ولذا يلاحظ فى فترات الصيف الحار وبعد خلع الحذاء والجورب ظهور تورم بالقدمين وزيادة بالعرق وذلك بسبب تمدد الأوعية الدموية بفعل الحرارة المرتفعة. وهذه المشاكل تزيد بالتأكد فى حالة وجود ضعف وتمدد بالأوردة نتيجة الإصابة بالدوالى.

ولذا يجب أن تجنبى قدميك وساقيك التعرض لدرجات حرارة مرتفعة.. فتجنبى وضعهما بالقرب من مدفأة، أو تعريضهما لأشعة الشمس المباشرة الساخنة، وتجنبى كذلك استخدام المستحضرات اللاصقة الساخنة المزیلة للشعر. وحاولى ألا ترتدى أحذية لفترة طويلة، وبخاصة الأحذية ذات الرقبة الطويلة (البوت)، وانتهزى كل فرصة ممكنة لتهوية القدمين وبخاصة فى فترات الصيف الحارة.

11 - انتهزى فرصة الراحة فى اتخاذ هذا الوضع المقاوم للدوالى :

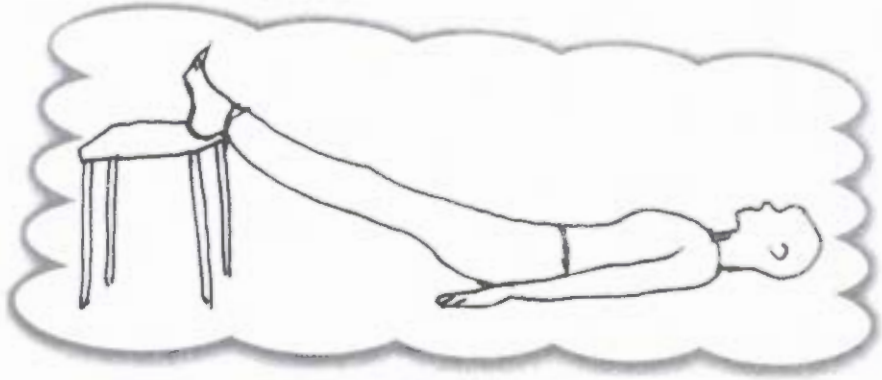
قد لا تستطيعين تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة، وقد تتحملين رغماً عنك متاعب القدمين والساقين بسبب الإصابة بالدوالى. ولكن من الممكن أن تقاومى تأثير ذلك وتخففى من متاعبك فى الفرص المتاحة للراحة وذلك بمجرد تمديد الساقين لأعلى فى وضع مرتفع عن مستوى الحوض لمساعدة دفع عمود الدم لأعلى تجاه القلب بفعل الجاذبية.

إن اتخاذ هذا الوضع السهل يمكن أن يخفف متاعبك بدرجة كبيرة ويقاوم حدوث تورم القدمين.

فعندما تتاح الفرص لذلك ، مددى جسمك على أريكة أو فوق فراش وارفعى

ساقيك على عدة وسائد أمامك، أو استندى بهما على حائط مقابل بزاوية 70 - 90 درجة .. أو يمكنك تمديدهما على حافة مقعد أمامك.

احتفظى بهذا الوضع لنحو 15 دقيقة وحاولي خلاله الاسترخاء وتجديد طاقتك السلبية بأخرى إيجابية واستشعري في داخلك الإحساس بالراحة والطمأنينة. وبعدما تنتهى مدة راحتك عودي للعمل مرة أخرى مستشعرة الراحة.



اجعلي نظامك الغذائي مساعدًا في السيطرة على الدوالي



التغذية الرديئة تحفز على حدوث الدوالي !

هذا صحيح إلى حد كبير ..

فمن أعراض التغذية الرديئة تكرار الإصابة بالإمساك وزيادة وزن الجسم، أو الإصابة بالسمنة، وكلا الأمرين يحفز على حدوث الدوالي.

فالإمساك المزمن أو المتكرر وما يصحبه من صعوبة في إخراج الفضلات يحدث ضغطًا على أوردة الساقين.

وكثرة الدهون المخزنة بالجسم وبالساقين تحدث نفس التأثير السيئ على الأوردة.

وكلا الأمرين يرتبط بنقص الألياف في الغذاء ونقص تروية الجسم بالماء.. وكلاهما من الأخطاء الغذائية التي صارت شائعة في زمننا الحالي.

كما يرتبطان كذلك بكثرة تناول الدهون والتي تحفز على زيادة الوزن وتحدث ارتباطاً بعملية الهضم وعفونة بالأمعاء وهو ما يحفز بدوره على الإصابة بالإمساك.

فلا بد أن تراجعى نظامك الغذائي.. وتلتزمى بنظام غذائى صحى لمساعدة السيطرة على الدوالي والوقاية من مضاعفاتها.. كما يجب أن يشمل هذا

التنظيم الغذائي على توفير المغذيات الضرورية لتقوية الأوردة وتحسين الدورة الدموية.

تعالى نستعرض جوانب هذا النظام الصحي المطلوب.

ابتعدى عن تناول الوجبات السريعة :

إن زيادة الاعتماد على تناول الأغذية والوجبات السريعة والتي انتقلت لنا من دول الغرب (كالبيتزا والهامبرجر والفطائر والمشروبات الغازية ... إلخ) يحفز على زيادة الوزن والإصابة بالإمساك لارتفاع نسبة الدهون والسكريات بهذه الأغذية واعتمادها على نوعيات مُعالجة من الغلال (الدقيق الأبيض) . كما أنها تفتقر لمغذيات ضرورية لصحة الجسم وللحفاظ على سلامة الأوعية الدموية .



هناك ارتباط واضح بين تغير نمط التغذية بزيادة الاعتماد على تناول الوجبات السريعة وانتشار الإصابة بالبدوالى

اجعلي غذائك متوازناً بصفة عامة :

ولكى تحققي ذلك يجب أن يجمع غذاؤك اليومي بين عناصر الغذاء الثلاثة: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون بمقادير مناسبة، بالإضافة للحصول على قدر كافٍ من مختلف الفيتامينات والمعادن الأساسية.

فبالنسبة للكربوهيدرات، فيجب الحصول على أغلبها في صورة ما نسميه بالكربوهيدرات المعقدة أى التى تهضم وتمتص ببطء بسبب ارتفاع نسبة الألياف بها، كالموجودة بالحبوب والبقول والغلل والخضراوات والفواكه.

بينما يجب الإقلال من الكربوهيدرات البسيطة كالموجودة في سكر المائدة والمربى والحلويات عموماً.

وبالنسبة للبروتينات، فيجب أن تتنوع بين البروتينات الحيوانية ، كالموجودة بالبيض واللبن واللحوم، والبروتينات النباتية كالموجودة بالحبوب وفول التدميس وفول الصويا.

يجب اختيار نوعيات من البروتينات الحيوانية منخفضة الدسم.

أما الدهون، فلا تحتاجها أجسامنا إلا بكميات بسيطة، ويفضل أن يأتى أغلبها من مصادر نباتية كزيت الزيتون والزيوت النباتية عموماً.

ويجب أن تحتل الكربوهيدرات النسبة الأكبر في الغذاء اليومي بحيث تُمثّل حوالى 60 % من إجمالي السعرات الحرارية.

اعتمدى على تناول الأغذية الطبيعية الكاملة :

هذه من أهم قواعد التغذية السليمة.

إن معالجة وتكرير وتجهيز وحفظ الأغذية تفقدها جزءاً من قيمتها الغذائية فضلاً عن أن عمليات الحفظ والتعليب تتطلب إضافة كيماويات معينة تضر بالصحة.

كما أن إهدار بعض الأجزاء من الأغذية النباتية والتي يمكن تناولها قد يقلل

كذلك من قيمتها الغذائية مثل التخلص من قشر التفاح والتخلص من الألياف البيضاء الكامنة تحت قشر الليمون والبرتقال، وما إلى ذلك. ولذا اختارى دائماً الغذاء الطبيعى وحاولى تناوله فى صورته الكاملة والطازجة أيضاً.

وفرى الألياف فى غذائك اليومى :

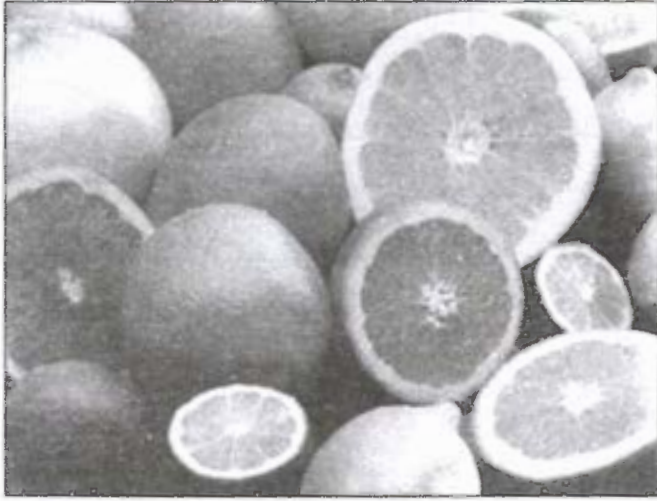
إن الألياف هى جدران الخلايا النباتية وتتوافر بالتالى فى الخضراوات والفواكه والحبوب والغلل الكاملة.. أى غير منزوعة القشرة. إن هذه الألياف لا تحمل قيمة غذائية لكنها توفر فوائد هامة لنا. فهى تزيد من كتلة الفضلات مما يساعد على إخراجها والوقاية من الإمساك.. كما أنها تملأ المعدة ولا تجعلنا بالتالى نُفرط فى تناول الطعام وهو ما يقلل من القابلية للإصابة بالسمنة.



وأغلب الأغذية والوجبات السريعة تفتقر للألياف لأنها تُعدُّ من نوعيات مُعالجة من الأطعمة.

وفرى الموالح فى غذائك :

إن نظام التغذية المثالى يجب أن يتضمن تناول عدة وجبات صغيرة من الخضراوات والفواكه الطازجة على مدار اليوم.



ويجب أن تحتل الموالح، كالبرتقال والليمون والجريب فروت، أهمية خاصة لأنها تحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ج) الذى يدخل في تركيب الكولاجين وهى مادة مرنة تدعم جدران الأوردة وتجعلها أكثر مرونة وتحملًا للضغط وهو ما يساعد على تدفق الدم خلالها.

وفرى الأحماض الدهنية المفيدة فى غذائك :



إن بعض الأحماض الدهنية (مثل أوميغا-3) لا يستطيع الجسم تكوينها ولذا

تسمى بالأحماض الدهنية الأساسية (Essential fatty acids) وهذه تلعب دوراً في المحافظة على سلامة الأوعية الدموية، بالإضافة لفوائد أخرى كثيرة مثل خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية، والمحافظة على سلامة ومرونة الجلد.

وتتوافر هذه الأحماض المفيدة في المكسرات والبذور ، كبذور الكتان وكذلك في الأسماك الدسمة كالتونا والمأكريل.

المكسرات.. والدوالي وصحة الجلد

الأحماض الدهنية الأساسية لا تفيد القلب والشرابين فحسب، بل تساعد كذلك على زيادة حيوية الجلد وتخفيف الإحساس بالحرقان والحكة في حالة الإصابة بالدوالي. كما تعمل بصفة عامة على تقوية الأوعية الدموية.



تتوافر هذه الأحماض المفيدة فى الأسماك الدهنية،
وزيت بريمرز، كما تعتبر المكسرات عمومًا كالجوز واللوز
والبندق من المصادر المهمة للأحماض الدهنية الأساسية.
فاجعلها من الأغذية المفضلة للتسليّة من وقت لآخر.

اهتمى بتناول الفواكه الحبيبية :

هذه النوعية من الفواكه (Berries) مثل التوت الغامق والفراولة والكريز
بالإضافة للعنب الأحمر أو الأسود تحتوى على مركبات مفيدة للأوردة.
فهى غنية بمركبات البيوفلافونويدات (Bioflavonoids) والإنثوسيانيدات
(Anthocyanidins) والتي تدعم الأنسجة البناءة للأوردة وجهاز الأوعية
الدموية عمومًا. إن هذه النوعيات من الفواكه تكمن فوائدها فى تلك
الصبغات القوية الملونة لها، كالألوان السابقة، والتي تحتوى على هذه
المركبات المفيدة.

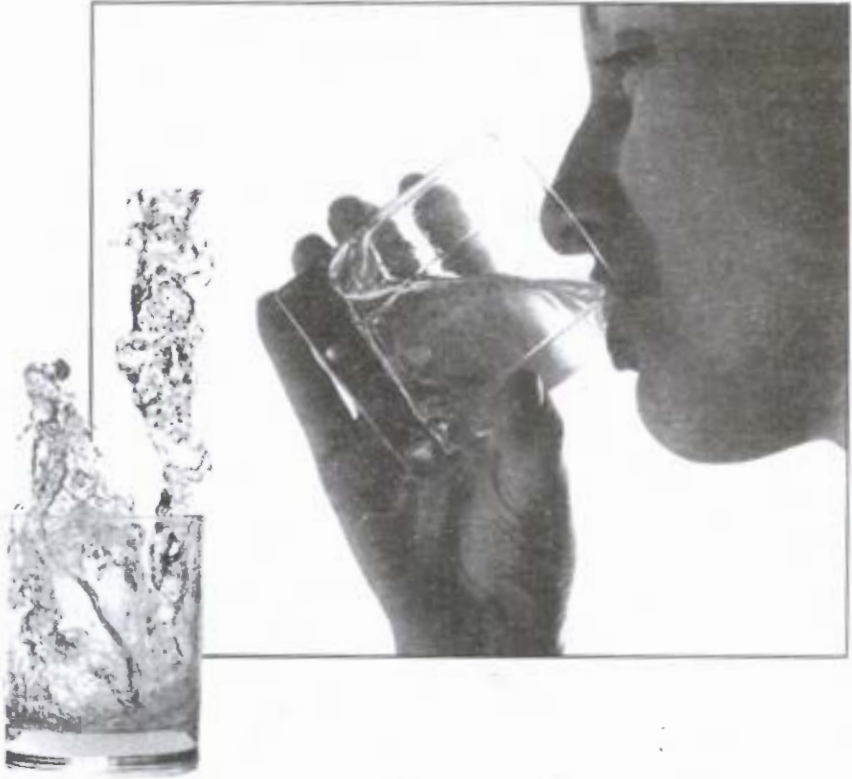


الفواكه الطازجة فى مقدمة الأغذية التى يجب أن تهتمى بتناولها وبخاصة الفواكه الحبيبية كالفراولة والتوت
والعنب لاحتوائها على كيمائيات نباتية تقوى الشرايين.. وكذلك فاكهة الكيوى التى تعتبر أغنى مصادر
فيتامين (ج) المقوى للأوردة الضعيفة والمقاوم للزحف.

وَفَرَى الْمَاءُ الْكَافَى لَجَسْمِكَ :

تناولي يوميا فى حدود 8 أكواب من الماء .

إن تروية الجسم بالماء الكافى تضمن مقاومة حدوث الإمساك ومقاومة جفاف الأنسجة ، كما أن وجود كمية كافية من الماء بالجسم يدعم جدران الأوعية الدموية ويعمل على تخلص الجسم من السموم والمخلفات الضارة.



الفيتامينات والمعادن والمغذيات الضرورية لتقوية الأوردة



فيتامين (ج) والروتين :

فيتامين (ج) :

هذا أهم نوع من الفيتامينات التي يجب توفيرها في الغذاء لتقوية الأوردة.

إن هناك نوعاً مميزاً من البروتينات يسمى كولاجين وهو الذي يكسب الجلد مرونته ويتسبب نقصه في حدوث التجاعيد.

وهذا الكولاجين يحتاج إليه الجسم كذلك لنمو وإصلاح وتجديد الخلايا التي تبني أنسجة الأوعية الدموية.

ويساهم في تكوين هذا الكولاجين فيتامين (ج)، ولذا فإنه يعد أهم فيتامين يجب توافره للحفاظ على سلامة الأوعية الدموية.

كما يعمل فيتامين (ج) من ناحية أخرى كمضاد للأكسدة، أي يحمي خلايا الجسم عموماً من التلف المتكرر الذي تتعرض له بفعل كيماويات ضارة تتولد بصورة طبيعية داخل أجسامنا من خلال عملية تمثيل الغذاء وتسمى بالشقوق الحرة (Free radicals) .. ويؤدي هذا التلف إلى ظهور أعراض الشيخوخة، كالتجاعيد، وضعف الأوعية الدموية، وغير ذلك.

ولذا فإن نقص فيتامين (ج) يؤثر على سلامة الأوعية الدموية، ويمكن أن

يتسبب في تهرؤ ونزف الأوردة الصغيرة والشعيرات الدموية ويزيد من القابلية لحدوث مضاعفات الدوالي.

الروتين :

أما الروتين (Rutin) فهو نوع آخر من المغذيات قريب الصلة من فيتامين (ج) ويعمل أيضاً على تقوية جدران الأوردة . ولذا فإن بعض المستحضرات الطبية المخصصة لعلاج الدوالي تجمع في مكوناتها بين فيتامين (ج) والروتين.

لا تهمل تناول القشرة البيضاء للموالح :

ويتوافر الروتين في الموالح بصفة عامة كالبرتقال، والليمون، والجريب فروت، واليوسفى.

ولكن من الطريف أن أغنى الأجزاء به من ثمار الموالح تلك القشرة البيضاء التى تقع تحت جلد الثمرة مباشرة وتحيط بلُبها.

ولذا فإنه لا ينبغي إهمال تناول هذا الجزء الهام من ثمار الموالح.

كما يحتوى نفس هذا الجزء على مركب آخر يسمى كويرستين (Quercetin) والذي يعمل كمضاد للأكسدة ويفيد كذلك فى تقوية نسيج الأوردة.

أما لب ثمار الموالح فهو الجزء الغنى بفيتامين (ج) ..والذى يتوافر كذلك فى فاكهة الكيوى والتى تعتبر أغنى مصادر هذا الفيتامين على الإطلاق. ويتوافر كذلك فى الجوافة، والطماطم، والفلفل الرومى.

لماذا يعتبر فيتامين (ج) من أهم الفيتامينات التى يجب أن تحرصى على تناولها بصورة يومية ؟

إن فيتامين (ج) يتميز بأنه يذوب فى الماء (Water soluble) ويفقده الجسم بسرعة مع البول، ونظراً لأهميته الكبيرة كأحد أنواع مضادات الأكسدة القوية وأهميته لسلامة الأوعية الدموية بصفة خاصة فإنه يجب

أن تتجدد كمية هذا الفيتامين التي يحصل عليها الجسم بصورة يومية حتى لا تفتقر إليه أجسامنا.

كما أنه من الضروري أن يتوافر هذا الفيتامين لمساعدة امتصاص الجسم لمغذيات أخرى وأهمها الحديد والكالسيوم. فنقص امتصاص الحديد والاستفادة به يؤدي لأنيميا نقص الحديد ونقص امتصاص الكالسيوم يؤدي لضعف العظام أو هشاشتها.

كما يجب ملاحظة أن فيتامين (ج) يفسد بالحرارة العالية ويتأكسد بفعل الهواء. ولذا يجب الحصول عليه من الخضراوات والفاكهة فى صورة طازجة غير مطهية تجنباً لتعرضه لحرارة مرتفعة.

وينصح كذلك بعدم تقطيع الخضراوات والفاكهة الغنية بهذا الفيتامين وتعرضها للهواء لفترة طويلة قبل تناولها منعاً لحدوث أكسدة تفسد فعالية هذا الفيتامين. كما ننصح بعدم نقع الخضراوات فى الماء لمدة طويلة حتى لا يتسرب هذا الفيتامين من الخضراوات إلى الماء، ولنفس السبب أيضاً لا ينبغي إهمال تناول ماء الطهى لاحتوائه على نسبة من الفيتامينات المتسربة إليه من الخضراوات.



البرتقال والموالح من المصادر الغنية بفيتامين (ج) فضلاً عن انخفاض ثمنها وتعتبر فى قائمة الأغذية الموصوفة للسيطرة على مشكلة الدوالي.

فيتامين (هـ) :

بخلاف فيتامين (ج) فإن فيتامين (هـ) يذوب فى الدهون (Fat soluble) ويتخزن بالأنسجة الدهنية ولذا فإن الجسم لا يفقده بسرعة.

ولكن فى الحقيقة أن معالجة بعض الأغذية مثل التخلص من قشر الفلال للحصول على الدقيق، الأبيض أفقدتنا جزءاً من مصادر هذا الفيتامين الهام.

لقد وجد أن توافر هذا الفيتامين يحسّن من الدورة الدموية ويقلل من القابلية للإصابة بالدوالى، بل إنه يساعد فى التخلص من الدوالى الصغيرة (Varicosities).

كما أن استخدامه داخليا أو موضعياً على الجلد يكسبه بعض المرونة والنضارة، وهو ما تحتاج إليه المريضة بالدوالى بسبب حدوث أضرار بالجلد بالمنطقة المصابة.

كما وجد أيضاً أنه يحمى من حدوث تكسير لبعض المغذيات الهامة التى تصل أجسامنا مع الغذاء مثل فيتامين (ج)، وفيتامين (أ)، والسيلينيوم، وبعض الأحماض الأمينية.

وبالإضافة لذلك فإن فيتامين (هـ) يعد من أهم مضادات الأكسدة التى يجب توافرها بالجسم، حيث يمنع عملية الأكسدة التى تقوم بها الشقوق الحرة وهو ما يحفظ جدران الخلايا فى حالة سليمة.

ويتوافر فيتامين (هـ) فى الزيوت النباتية، وبخاصة غير المطهية كزيت الذرة، والمكسرات، والفواكه المجففة، والفلال الكاملة.

ويعتبر جنين القمح وزيت جنين القمح أغنى مصادره.

كما يوجد أيضاً فى السبانخ، والأسباراجس، والموز، والطماطم، والجزر.



المخبوزات من الدقيق الكامل والغلال من المصادر المهمة لفيتامين (هـ) الذي يلعب دوراً في تقوية الأوردة والمحافظة على سلامة الجلد

فيتامين (ك) :



يعمل هذا الفيتامين كمضاد للنزيف، حيث يساعد الدم على التجلط، وهذه الميزة تحتاج إليها المصابة بالدوالي لحدوث التئام للأوردة الصغيرة النازفة تحت الجلد وللوقاية من تكرار هذا النزف. يعمل هذا الفيتامين عن طريق مساهمته في تكوين بعض البروتينات الأساسية اللازمة لحدوث التجلط، ولذا فإن نقصه بالجسم يؤدي بالتالى لنقص هذه البروتينات المعينة مما يزيد القابلية لحدوث نزيف دموى لأسباب بسيطة كأثناء حك اللثة بالفرشاة.

ويتوافر هذا الفيتامين في الخضراوات الخضراء، كالسبانخ والبروكولى، والخضراوات الجذرية، كالبنجر والبطاطا، والفواكه، والبذور. ويعتبر خضار البرسيم الحجازى (Alfalfa) من أغنى مصادره.

فيتامين (بى) :

لعلك لم تسمع من قبل عن فيتامين (بى) .. (Vitamin P) .. إنه يختلف عن فيتامين (ب) . ووجد أن هذا الفيتامين يلعب دوراً مهماً فى الوقاية من حدوث الدوالي والمحافظة على متانة جدرانها، كما يحمى فيتامين (ج) من التلف بفعل التعرض للهواء وحدوث أكسدة، كما يعمل أيضاً كمضاد للنزف. ويتميز بتأثير قوى كمضاد للأكسدة مما يحفظ خلايا الجسم من التلف بفعل تأثير الشقوق الحرة، حيث يعمل على معادلتها وتخفيفها.

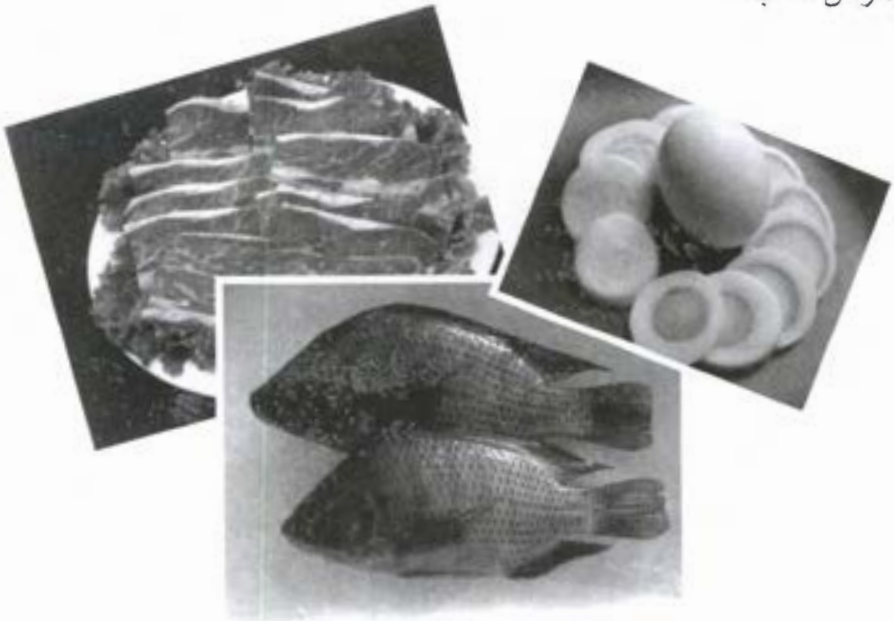


ويتوافر هذا الفيتامين في الموالح عموماً، وبأغلب الفواكه الملونة كالكريز، والعنب الأحمر، كما يتوافر في الفلفل الرومي، والبروكولي.

فيتامين (ب) :

تلعب هذه المجموعة من الفيتامينات دوراً مهماً في تمثيل الغذاء الذي نتناوله والاستفادة به. ولذا فإن نقصها يؤثر على متانة الأوردة وسلامة الأوعية الدموية عموماً.

من هذه الفيتامينات حمض الفوليك والذي يلعب دوراً مهماً في التخلص من أحد الأحماض الأمينية الضارة والذي يسمى هوموسيستين (Homocysteine) والذي يؤدي تراكمه بالجسم لحدوث تلف بالشرايين وزيادة القابلية للإصابة بمرض القلب.



وتتوافر فيتامينات (ب) عموماً في الحبوب والغلل الكاملة، وخميرة البيرة، والبيض، واللحوم، والأسماك، والأوراق الخضراء للنباتات، والمكسرات، والفواكه المجففة.

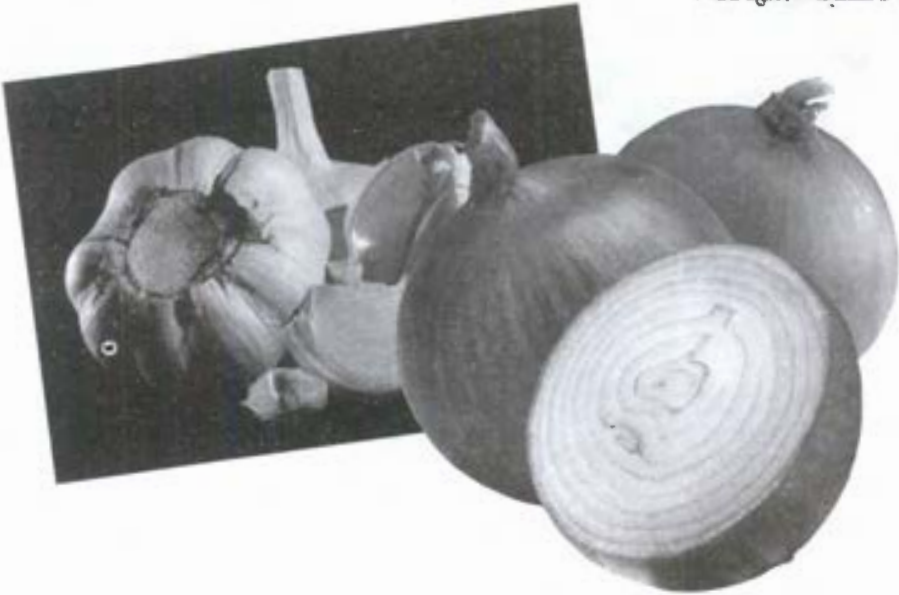
الزنك :

وهو من المعادن الأساسية التي يجب أن نحرص على توافرها في الغذاء. يلعب هذا المعدن دوراً مهماً في تكوين وبناء خلايا الجسم. وهو ضروري لسرعة التئام الجلد من الجروح والإصابات بما في ذلك التلف الذي يتعرض له الجلد بسبب مضاعفات الدوالي. وهو من المغذيات الضرورية بصفة عامة لصحة الجلد والأظافر.

يتوافر هذا المعدن في اللحوم الحمراء، والبيض، والقواقع البحرية، والأسباراجس، والحبوب الكاملة، والفواكه المجففة، والمكسرات، والبذور كبدور دوّار الشمس.

الكبريت :

يساعد الكبريت في تكوين الكولاجين، ويلعب دوراً في عملية إصلاح والتئام الأنسجة المتهاكة.



ومن أغنى مصادره الثوم، والبصل، والكرنب، والقرنبيط، والبروكولي.

الكالسيوم :



ويلعب دوراً مهماً فى تدعيم وظائف العضلات والتي تعمل انقباضاتها على دفع عمود الدم داخل الأوردة لأعلى، كما يعتبر أهم العناصر فى بناء العظام والأسنان. ويساعد فى امتصاص الحديد. ويتوافر فى الألبان ومنتجاتها، والأوراق الخضراء للخضراوات، والهيكل العظمى للأسماك الصغيرة التى يمكن تناولها .

السيلينيوم :

يعمل هذا المعدن الهام مع فيتامين (هـ) بشكل متآزر لتخفيف ومعادلة تأثير الشقوق الحرة التى تصيب الخلايا بالتلف. كما يدعم الخاصية المرنة للأوردة والأوعية الدموية عموماً والتى تحافظ على اندفاع وتدفق الدم. ويتوافر السيلينيوم فى الغلال الكاملة، والأسماك، واللحوم، كما يوجد أيضاً فى الخضراوات بنسبة متفاوتة على حسب طبيعة التربة الزراعية.

النحاس :

ويساعد هذا المعدن النادر في تمثيل الجسم لفيتامين (ج) بشكل يساعد في تكوين الألياف المطاطية (Elastic fibres) والتي تدعم الخاصية المرنة للأوردة والأوعية الدموية.

كما أنه يشارك في تكوين الهيموجلوبين ويزيد من امتصاص الجسم للحديد. ولذا فإنه يلعب دوراً في الوقاية من الأنيميا.

كما يعتبر من العناصر التي تدخل في بناء العظام.

ويتوافر النحاس في الشوفان، وخميرة البيرة، والموز، وعيش الغراب، والأفوكادو، والسبانخ، والغلل الكاملة.

الجرمانيوم :

وهو من المعادن النادرة، ويلعب دوراً في مقاومة السموم التي يتعرض لها الجسم، مما يحمي الخلايا من تأثيراتها الضارة. كما ينشط من تدفق الأكسجين إلى الخلايا. كما يتميز بتأثير مضاد للسرطان.

ويتوافر في الثوم، والشعير، وعيش الغراب.



الأعشاب المفيدة فى علاج الدوالى



مركبات نباتية فعّالة :

صار هناك مستحضرات طبية كثيرة تحتوى على خلاصة نباتات وأعشاب تستخدم فى علاج مشكلة الدوالى ومضاعفاتها.

خُذْ نبات (أبوفروة) ، على سبيل المثال، حيث يجهّز من خلاصته أمبولات لتقوية الأوردة الضعيفة لكنها تؤخذ عن طريق البَلْع وليس الحَقْن.

إن هناك بصفة عامة نوعين من المركبات المفيدة فى علاج مشكلة الدوالى يتوافران فى بعض النباتات والأعشاب وهما : البوليفينولات (Polyphenols) والصابونينات (Saponins) والمركبات الأولى تشمل على مجموعتين وهما الفلافونويدات (flavonoids) والبيوفلافونويدات (Bioflavonoids) وكلاهما من المضادات القوية للأكسدة والتي تتوافر فى بعض النباتات مثل الجنكجو.

أما الصابونينات فهى تدعم الدورة الدموية وتقوى الأوردة الضعيفة وتتوافر فى النباتات مثل (أبوفروة).

والمجموعة التالية من الأعشاب والنباتات تعد من أبرز الأنواع المفيدة فى السيطرة على مشكلة الدوالى وما تؤدى إليه من مضاعفات كالتورم وركود الدم وضعف تدفقه .

ويمكن التداوى بها فى صورتها الطازجة أو المجففة أو فى صورة مستحضراتها الطبية .

أبو فروة :

يستخدم من نبات أبو فروة (Chestnut) الثمار ولحاء الشجر لأغراض طبية.

تحتوى الثمار على غلاف يكمن بداخله بذرة كبيرة أو ربما أكثر من بذرة. ويستخرج منها زيوت ومعادن ومركبات كربوهيدراتية.. أما أكثر ما يميزها احتوائها على مركب كيميائى من عائلة تعرف باسم : الصابونينات (Saponins) وهو المعروف باسم : أسين (Aescin) والذي ترجع إليه خصائص أبو فروة كمضاد لالتهاب الأوردة، والتورم الناتج عنها، وكمضاد للتجمعات الدموية أو الكدمات الناتجة عن الإصابة، والجلطات الناتجة عن ركود الدم داخل الدوالي.

كما تحتوى بذور أبو فروة على نسبة عالية من فيتامين (أ) والذي يفيد فى تقوية الشعر وزيادة صلابته ومقاومته للتقصف .

ومثلما يفيد تناول ثمار أبو فروة فى علاج الدوالي فإنها تقيد كذلك فى علاج البواسير وتجفيف متاعبها.

ولذا فقد قامت بعض شركات الدواء بتجهيز خلاصة أبو فروة فى صورة طبية على هيئة حقن تؤخذ بغرض تقوية الأوردة الضعيفة وتحسين الدورة الدموية بها.

كما يُجهَّز من مركب «الأسين» مراهم ومستحضرات مختلفة لعلاج التورمات والكدمات والتجمعات الدموية وتحسين حالة الأوردة الضعيفة.

ولا يفضل تناول ثمار أبو فروة خلال فترة الحمل وخلال فترة الرضاعة، ولا يفضل كذلك تقديمها للأطفال.

إنه من المحتمل أن يؤدى تناول كميات كبيرة منها إلى الغثيان أو الإسهال.



شجرة أبوفروسة.. الفنية بالفوائد الصحية للأوردة والدورة الدموية

شجرة الجنكجو (كزبرة البئر) :

هذه تعد من أقدم الأشجار على وجه الأرض.. ويرجع أن موطنها الأصلي كان الصين حيث استخدمت لأغراض طبية منذ نحو 5 آلاف سنة في الصين القديمة.

ولاتزال تستخدم أوراق هذه الشجرة العتيقة لأغراض طبية حتى وقتنا الحالي سواء في صورة منقوع مركز أو في صورة مستحضرات طبية.

وترجع فوائدها الصحية والطبية إلى عدة مركبات، أهمها : الفلافونويدات (Flavonoids) ، والجنكجو فلافونات (Ginkgo flavones)، ولاكتونات التربين (Terpen lactons) وتتميز هذه المركبات بصفة عامة بتأثير قوى كمضادات للأكسدة.. أى أنها تحمى خلايا الجسم من التلف الذى تتعرض له بفعل كيماويات ضارة تتولد بأجسامنا بصورة طبيعية من خلال عملية تمثيل

الغذاء، وبخاصة الدهون، وتعرف باسم الشقوق أو الشوارد الحرة (Free radicals).

وقد اتضح من الدراسات أن خلاصة أوراق هذه الشجرة تنشط الدورة الدموية بالمخ والأطراف، وتحفظ الخاصية المرنة للأوعية الدموية والتي تجعلها تنقبض وتنبسط بصورة طبيعية، أى أنها تدعم وتقوى الدورة الدموية بصفة عامة سواء بالنسبة للأوعية الدموية الكبيرة (الشرايين) أو بالنسبة للأوعية الدموية الصغيرة (الشعيرات الدموية).

كما يوصف تناول الجنكجول لحالات الدوالي، وتورم القدمين، وضعف الساقين، وضعف العضلات، وضعف الدورة الدموية الطرفية.



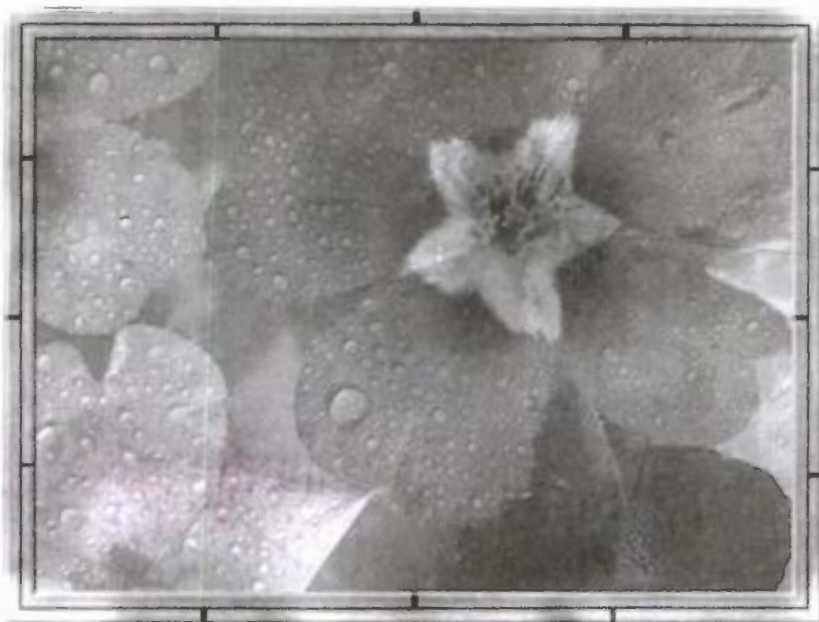
شجرة الجنكجو من أقدم الأشجار المعروفة.. ويقيد تناول خلاصة أوراقها في مقاومة العديد من حالات الضعف، كضعف الدورة الدموية، وضعف السمع، وضعف التركيز، وضعف الأوعية الدموية كالدوالي.

زيت بريمرز :

يتميز نبات بريمرز بخاصية فريدة، فله زهرة جميلة تتفتح في المساء،

على عكس ما هو مألوف، ولذا يسمى النبات : بريمرز المسائي (Evening primrose).. كما أنه من المصادر النباتية النادرة لنوع من الأحماض الدهنية الأساسية، أى التى تفيد الجسم ولا يستطيع تكوينها، وهو حمض جاما لينولينك (Gamma linolenic acid) ..والذى يتحول داخل الجسم إلى مركب شبيه بالهرمونات يسمى بروستاغلاندين (Prostaglan din E1 = PGE1) .

إن بعض البروستاجلاندينات لها خصائص التهابية، لكن هذا النوع السابق منها يعمل كمضاد للالتهاب، ولذا فإنه يقاوم التهاب الأوردة والتورم الناتج عنه، كما يعمل أيضاً كمخفف للدم، حيث يحافظ على سيولته ويقى من تكون جلطات دموية.



زهرة بريمرز.. من الزهور الجميلة والفريدة والتي يستخرج منها زيت فعال ومفيد في حالات مرحلة مخفضة.

والبريمرز من النباتات المقترنة بالمرأة إلى حد كبير، حيث يساعد في تخفيف متاعب سن اليأس كنوبات السخونة والعرق.. ويفيد كذلك في تخفيف بعض المتاعب التى تسبق نزول الحيض كالتورم والعصبية الزائدة.

ويعتقد أن الهنود الحمر أول من استخدم هذا النبات فكانوا يستخدمونه كمنقوع مركز في الماء لتطهير الجروح وللمتاعب الجلدية.

وفي وقتنا الحالي يستخدم الزيت المستخرج من زهور النبات والذي يعرف باسم زيت بريمروز في صورة كبسولات كعلاج لمتاعب صحية مختلفة، كالتي ذكرناها.

كما يمكن استخدام منقوع مركز للنبات في صورة كمادات للساقين لتخفيف أعراض الدوالي.

شجرة السرو :

وتعرف كذلك بشجرة الحياة ونبات السعد (Cypress) .
وهي شجرة قديمة لها أوراق صغيرة وأفرع صلبة وتعطي ثماراً مخروطية كالصنوبر.



شجرة الحياة بفروعها وأوراقها وثمارها المخروطية المميزة.

وفي حضارات قديمة اكتسبت مكانة رفيعة لعمرها الطويل ولونها الأخضر الداكن.. ولذا أطلق عليها «شجرة الحياة».

وتحتوي تلك الشجرة العتيقة على مركبات نافعة من أهمها البيوفلافونويدات (Bioflavonoids) التي تتميز بتأثير مضاد للأكسدة.

كما تحتوى على تانينات (Tannins) والتي تعمل على شد وقبض الأوردة المرتخية المتمددة (الدوالى). كما تفيد فى علاج قرحة الدوالى، وتخفيف تورم القدمين أو الساقين الناتج عن الإصابة بالدوالى. ولا يجب إعطاء هذا العشب للحوامل ولا للمرضعات.

الأفوكادو .. والدوالى :

ثمار الأفوكادو من الأغذية الموصوفة للسيطرة على الدوالى. تحتوى الثمار على فيتامين (هـ) ، وفيتامين (ب6) ، وألياف غذائية. وهى ثمرة غنية بالدهون، ولكن أغلب الدهون الموجودة بها من النوع المفيد كالدهون الموجودة بزييت الزيتون والتي تسمى بالأحماض الدهنية أحادية اللا تشبُّع (Mono-unsaturated fatty acids). إن هذه الدهون لا ترفع الكوليستيرول بل تعمل على خفض مستواه، لكن الإكثار من تناول الأفوكادو يمنح الجسم كمية كبيرة من السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون الكثيفة الموجودة به مما يزيد من وزن الجسم.



ثمار الأفوكادو مصدر ممتاز لفيتامين (هـ) المدعم لصحة الجلد وللأحماض الدهنية غير المشبعة .

علاجات منزلية ووصفات فعالة لتخفيف الدوالي



اجعلي « الجاذبية » تخفف آلامك :

- ضعي ساقيك في مستوى مرتفع :

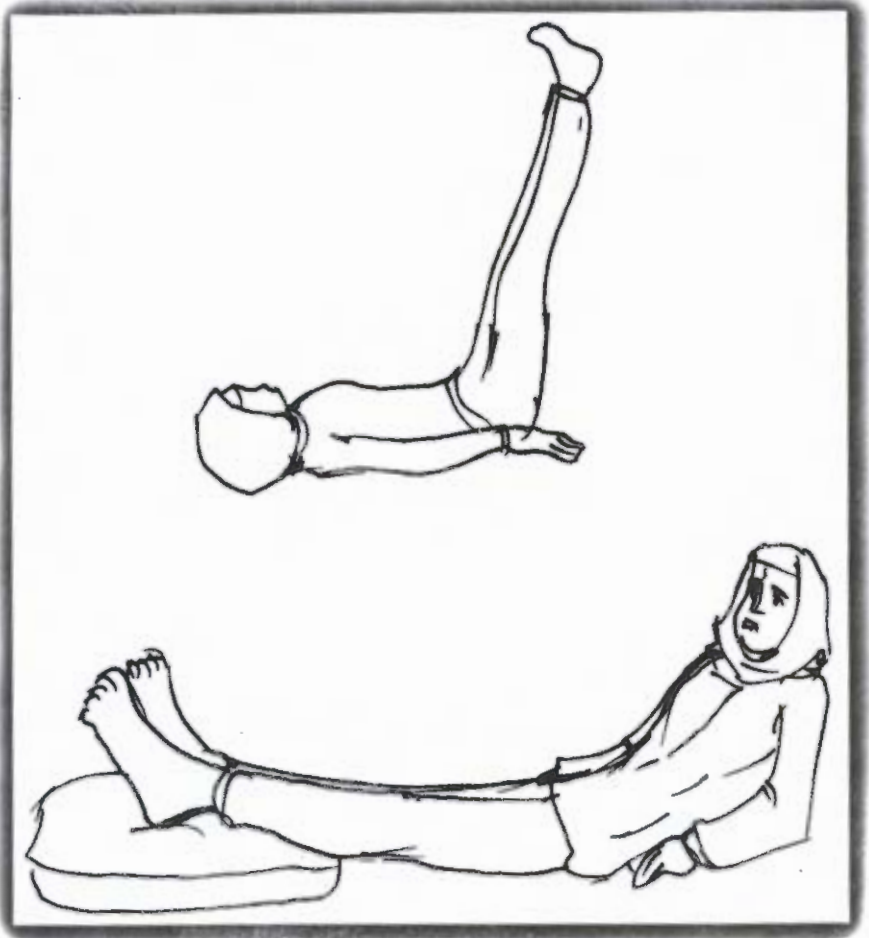
ظهور الدوالي يعنى أن الدم لا يتحرك بما فيه الكفاية تجاه القلب.. أى من أسفل لأعلى.

فلماذا لا تجعلى الجاذبية تساعدك ؟

إن تمديد الساقين لأعلى مستوى القلب يجعل الدم يتحرك بحرية بمساعدة تأثير الجاذبية الأرضية، مما يخفف من تراكمه بالساقين والقدمين، ويخفف بالتالى التورم والألم أو الإحساس بالحرقان.

ولكى تفعلى ذلك فإن أمامك خيارين : فإما أن ترفعى ساقيك على عدة وسائل.. وإما أن تستندى بقدميك فى وضع مرتفع على حائط أمامك. إنك تحتاجين لاتخاذ هذا الوضع بصفة خاصة بعد يوم عمل شاق اضطررت خلاله للوقوف أو للجلوس لفترة طويلة.

فى نهاية اليوم، أو فى أوقات الراحة المؤقتة من العمل، اتخذى هذا الوضع المساعد على تدفق الدم تجاه القلب لمدة 10 - 15 دقيقة على الأقل وستشعرين بعده بنتيجة إيجابية.



دعى الجاذبية تخفف ألامك يجعل الساقين فى وضع مرتفع

ارتدى جورباً طبياً أثناء العمل فى المطبخ :

الدوالى تعنى أن أوردتك ضعيفة منتفخة واسعة وبذلك لا توفر الدفع الكافى لعمود الدم. ولذا فإن ارتداء جورب طبى طويل يصل إلى مستوى الركبتين أو أعلى من ذلك يوفر الإسناد الكافى الذى يحقق ضغطاً مناسباً لتحريك عمود الدم لأعلى.

وهناك مقاسات مختلفة لهذا الجورب، فاستشيرى طبيبك فى ذلك.

إنك تحتاجين لوضع هذا الجورب عندما تضطرين بصفة خاصة لممارسة أعمال تتطلب الوقوف لفترة طويلة، كأعمال المطبخ، حتى يقاوم ارتداء الجورب ركود الدم بالقدمين وحدوث تورُّم.



أما أثناء النوم فأنت لا تحتاجين لارتداء هذا الجورب الطبي، ويكفى أن ترفعى ساقيك على وسادة أو أكثر لمساعدة دفع الدم لأعلى.

مواصفات الجورب المناسب لحالات الدوالي

فائدة هذا الجورب الطبي توفير ضغط مناسب على أوردة الساقين مما يساعد في دفع عمود الدم لأعلى كما يوفر الوقاية من انتشار الدوالي وتشعبها وهو ما يجعل المريضة بالتالي أكثر قدرة على تحمل الوقوف والمجهود لفترات طويلة.

ويجب أن يتميز هذا الجورب بعدة خصائص ويحدد مواصفاته الطبيب المعالج.

- فيجب أن يوفر ضغطاً مناسباً يمتد من الكاحل وحتى منطقة الفخذ.

- يجب أن يكون الجورب ضاغطاً على أصابع القدمين وعلى منطقة الكاحل من الخلف بقدر كافٍ.

- يراعى اختيار جورب من ألياف طبيعية (كالقطن أو الصوف) لتفادي مشكلة زيادة العرق والالتهابات الجلدية والتي تحدث مع الأنواع المصنوعة من ألياف صناعية رديئة لا تسمح بالتهوية الكافية .

ويمكن الاعتماد على الضغط الذي يوفره الجورب الطبى فى زيادة مقاومة تأثير الجاذبية من خلال وضع الجورب على الساق ثم جعل الساق فى وضع مرتفع كالاستناد بالساقين على حائط. مع تكرار ذلك عدة مرات يومياً.

اعملى كمادات خل التفاح :

خل التفاح له تأثير قابض ومساعد فى تقوية جدران الأوردة الضعيفة، ولذا فإن تكرار استخدامه موضعياً يساعد فى علاج هذه المشكلة، كما أن له تأثيراً مُلطِّفاً للساقين المتعبتين.

واليك هذه الوصفة :

خل تفاح 2 ملعقة كبيرة.

ماء 2 فنجان.

بللى قطعة قماش أو شاش طبى بهذا المزيج ثم افردىها على مناطق العروق الزرقاء (الدوالى) واحتفظى بها لمدة 20 دقيقة.
كررى ذلك يومياً أو عدة مرات فى الأسبوع .

اعملى كمادات عصير ليمون وملح :

كما يفيد عمل كمادات من عصير الليمون فى تقوية الأوردة الضعيفة ومساعدة انكماشها .. ويفيد الملح فى تخفيف تورم القدمين.

واليك هذه الوصفة :

ماء 4 فناجين.

ملح طعام ملعقة صغيرة.

عصير ليمون 2 ليمونة كبيرة.

قلبى هذه المكونات .. واحتفظى بهذا المزيج داخل الثلاجة.

اعملى كمادات باردة من المزيج على مناطق الدوالى .. واحتفظى بساقيك مرفوعتين لمدة نصف ساعة.



حمام للقدمين من الملح وعصير الليمون والماء البارد

كررى ذلك يومياً أو عدة مرات فى الأسبوع، وبخاصة فى نهاية يوم عمل شاق.

كما يمكن عمل حمّامٍ للقدمين من هذا المزيج على أن يستخدم بارداً.

كمادات البقدونس لتخفيف تورّم القدمين :

جهّزي منقوعاً مركزاً من البقدونس بنقع عدة ملاعق من البقدونس المُخْرَط فى الماء المغلى لمدة نصف ساعة مع تغطية الوعاء. ثم قومى بتصفية هذا المنقوع واحتفظى به داخل الثلاجة.

اعملى كمادات باردة من المنقوع على مناطق التورم والعروق المنتفخة.. واحتفظى بها لمدة 20 دقيقة مع رفع الساقين فى مستوى مرتفع عن الحوض.

كررى ذلك عدة مرات أسبوعياً.

حمّام الورد والكاموميل للقدمين :

المكونات :

- زهرة الكاموميل (البابونج) ملعقة كبيرة.

- ورد بلدى ملء حفنة يد.

- ماء مغلى 2 فنجان.

انقعى الورد والبابونج فى الماء المغلى لمدة 10 دقائق. ثم استخدمى هذا المنقوع بارداً فى عمل كمادات لمناطق التورم والعروق المنتفخة بالقدمين والساقين.

كمادات الزيوت المضادة للتعب الأوردة :

المكونات :

زيت شمر 5 نقط.

زيت لافندر 5 نقط.

ماء بارد 2 فنجان.

يُعمل كمادات باردة بهذا المزيج على مناطق العروق المنتفخة.. وتبقى الكمادات لبضع دقائق معدودة ثم تستبدل بأخرى.

ويكرر عمل الكمادات بمعدل 5 - 6 مرات.

تتميز الزيوت العطرية المركزة كزيت الشمر وزيت اللافندر بتأثير عضاد للالتهاب ، ولذا يفيد عمل كمادات مخففة من هذين الزيتين فى مقاومة التهاب الأوردة المصاحب لمشكلة الدوالى.

ويفضل عمل هذه الكمادات في نهاية اليوم وقبل الذهاب للفراش.

لبخة الشوفان لتخفيف الزرقان :

لتخفيف لون العروق الزرقاء (الدوالى) والتي تسبب إلى منظر الساقين جربى الوصفة التالية :

دقيق الشوفان ملعقة كبيرة.

زبادى ملعقة كبيرة.

زيت جنين القمح ملعقة كبيرة.

اخلطى هذه المكونات جيداً لعمل عجينة متماسكة.. وضعيها على المناطق الغامقة أو الملونة.. واتركيها لمدة 20 دقيقة.. ثم اشطفيها بالماء البارد. كررى ذلك بمعدل 3 مرات يومياً.

دهان من زبدة الكاكاو للجلد المصاب فوق الدوالى :

لتخفيف التهاب وحرقان الجلد المصاب فوق منطقة الدوالى يجهز خليط من زبدة الكاكاو وزيت جنين القمح بكميتين متساويتين ويستخدم كدهان للجلد ويبقى لمدة نصف ساعة ثم يُشطف الجلد بماء فاتر.

حمام ورق العنب لتخفيف الدوالى :

العنب، وبذور العنب، وأوراق شجرة العنب جميعها من أفضل الوصفات لتقوية جدران الأوردة وتخفيف ظهور الدوالى. ولذا صار هناك مستحضرات طبية

من بذور العنب تؤخذ لهذا الغرض. فتحوى شجرة العنب على فلافونيدات (Flavonoids) وصبغات لهما تأثير إيجابى على جدران الشعيرات الدموية والأوردة الضعيفة.

ويمكن عمل حمام للقدمين من أوراق العنب على النحو التالى والذى يعتمد كذلك على تغير درجة الحرارة ما بين الساخن والبارد، حيث يعمل ذلك بمثابة «تدليك» للأوردة . ويساعد الحمام بصفة عامة فى تخفيف الاحتقان وتراكم الدم داخل الأوردة.

يُغلى مقدار فنجان من أوراق العنب المخرطة فى مقدار 4 فناجين من الماء لمدة 15 دقيقة، ويستخدم هذا المغلى دافئاً.

ويُجهَّز وعاء مماثل به كمية من الماء البارد.

وتتبع الخطوات التالية :

- تُنقع القدمان فى الوعاء الدافئ المجهز من أوراق العنب لمدة 10 دقائق ثم تُنقل القدمان بسرعة إلى وعاء الماء البارد وتُنقع به لمدة 10 ثوانٍ.
- يكرر ذلك بمعدل 3-4 مرات مع ضرورة الانتهاء بالماء البارد.
- بعد الانتهاء يُعمل تدليك خفيف باليد للساقين فى الاتجاه لأعلى.. ثم تُرفع الساقان فى مستوى مرتفع مع الاسترخاء لمدة 15 دقيقة أو أكثر.

حمام عُشب بندق الساحرة :

يساعد هذا الحمام فى تخفيف الاحتقانات ومقاومة ركود الدم بالأوردة، وهو ما يساعد بالتالى على تخفيف ظهور الدوالي.

يجهَّز حمام من منقوع عُشب بندق الساحرة بنسبة ملعقة كبيرة من العشب المجفف لكل أربعة فناجين من الماء المغلى. ويستخدم الحمام بارداً.

تُنقع القدمان وأسفل الساقين فى هذا الحمام لمدة 15 دقيقة ثم يُجفف الجلد بفضطة مع التدليك فى الاتجاه لأعلى.

ثم تُوضع الساقان فى مستوى مرتفع عن الحوض لمدة 15 دقيقة.
ويفضل عمل هذا الحمام فى نهاية اليوم وقبل الذهاب للفراش.

دهان مسائى لتلطيف الألم وتخفيف ظهور الدوالى :

التحضير :

- يُقطع عدد 6 فصوص من الثوم إلى أجزاء صغيرة وتوضع فى برطمان زجاجى.
- يضاف للثوم عصير عدد 2-3 ليمونة.
- ويضاف كذلك عدد 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- يترك هذا الخليط لينقع لمدة 12 ساعة ويرجّ قبل الاستخدام.
- يؤخذ بضع نقط من الزيت الحامل لخلاصة الثوم وعصير الليمون على أطراف الأصابع ويُعمل تدليك بحركة دائرية خفيفة فى الاتجاه لأعلى لمناطق الدوالى والألم من القدمين والساقين. ويكرر التدليك لمدة 15 دقيقة تقريباً.
- بعد ذلك تُعطى القدمان والساقان بجورب طويل.
- ويفضل عمل هذا التدليك العلاجى فى نهاية اليوم وقبل الذهاب للفراش.

دهان من الزيوت لتلطيف الإحساس بالحرقان :

- من مضاعفات الدوالى الإحساس بحرقان أو شكشكة بالجلد وبخاصة عندما تتعرض القدمان والساقان لحرارة مرتفعة.
- لكى تخففى هذا الإحساس المزعج جنبى ساقيك الحرارة المرتفعة واجعلى جلد الساقين فى حالة رطبة باردة.
- انثرى كمية من الماء البارد (أو المائل للمثلج) على جلد الساقين. وبعد ذلك قومى بعمل تدليك خفيف للجلد بخليط من زيت الكافور وزيت النعناع العطرى مع كمية من زيت اللوز كزيت حامل وذلك على النحو التالى :
- زيت كافور 5 نقط.

زيت نعناع 5 نقط.

زيت اللوز الحلو 2 ملعقة كبيرة.

واحتفظي بهذا المستحضر داخل الثلاجة ليبرد قليلاً.

إن زيت الكافور ينشط الدورة الدموية بالساقين ويلطف الإحساس بالألم.

وزيت النعناع يعمل على تبريد الجلد وترطيبه.

ومع تكرار ترطيب الجلد بالماء البارد وعمل تدليك بهذا المستحضر يقل

تدريجياً الإحساس بالألم والشكشة أو الإحساس بثقل القدمين والساقين.



إن ترطيب الجلد بالماء البارد بصورة متكررة يقاوم الإحساس بالحرقان وثقل الساقين.

استخدمي دُش الماء يومياً في ترطيب الجلد وأثناء ذلك اعملي تدليكَاً خفيفاً للساقين

من أسفل لأعلى. بعد ذلك ضعي كريماً مرطباً للجلد أو استخدمى مستحضر زيت

الكافور مع زيت النعناع.



تخفيف الدوالي بحمامات الماء



طرق عمل الحمامات :

الماء وسيلة قديمة للتداوى من بعض المتاعب الصحية ومن أبسط صور العلاج بالماء (Hydrotherapy) عمل كمادات ماء بارد للمحموم .

وبالنسبة لمشكلة الدوالي فإنه يفيد في تخفيفها عمل حمامات من الماء البارد (Cold baths)، حيث تساعد حرارة الماء المنخفضة على انكماش الأوردة المنتفخة المتمددة (الدوالي).

وهناك طرق مختلفة للتداوى بالماء على هذه الصورة سواء من خلال استخدام «البانيو» أو من خلال استخدام «دش» الماء.

ولكن ينبغي أولاً مراعاة بعض الاحتياطات الهامة، مثل :

- بصفة عامة يفضل أن تكون درجة حرارة الماء أقل من 15 درجة مئوية. وفي حالة وجود ارتفاع بضغط الدم لا يفضل عمل حمامات باردة لأنها تؤدي لانقباض الأوعية الدموية مما يتسبب في حدوث ارتفاع مؤقت بضغط الدم.

- تستخدم هذه الحمامات في المعالجة بصورة وقتية متكررة.. فلا يفضل أن تزيد مدتها عن 15 دقيقة .

- يجب أن يكون الجسم في حالة دفء كافٍ قبل عمل الحمام البارد.. وأن يكون التعرض للحمام تدريجياً.. ويجب أن يعقبه إعادة التدفئة مرة أخرى.

وهذه بعض نماذج للحمامات العلاجية المخففة لمتاعب الدوالي:

حمام للنصف السفلى من الجسم :

- املئي «البانيو» بالماء البارد إلى مستوى مناسب.
- أنزلي ساقيك تدريجياً تحت مستوى سطح الماء.
- استمرى في نقعهما بالماء لمدة قصيرة في حدود نصف دقيقة. ثم كررى ذلك بمعدل 3-4 مرات.
- أخرجى ساقيك من الماء.. وجففيهما جيداً بمنشفة سميقة ثم قومى بارتداء ملابس تشعرك بالدفء.



حمام ماء البارد للساقين.

استخدام «الدش» لتخفيف متاعب الدوالي :

- يمكنك كذلك استخدام «دش الماء» بتسليطه تحت ضغط معتدل على مناطق التورم والألم من قدميك وساقيك.
- ابدئى بتسليط الماء على مسافة طول القدم تقريباً على القدم اليسرى

ببضع ثوانٍ.. ثم انتقل بالماء تدريجياً ليسقط على الأجزاء العليا حتى الوصول لمنطقة الخصر (شكل 1) مع مراعاة توجيه الماء على جوانب الساق والمنطقة الخلفية.



عند الوصول إلى منطقة الخصر أو أعلى الفخذ ركّز تيار الماء على هذه المنطقة لمدة دقيقة بحيث ينساب الماء على طول الرجل في اتجاه القدم (شكل 2).

انتقلى بعد ذلك للمنطقة الداخلية من الفخذ ثم انتقلى بالماء تدريجياً لأسفل
تجاه الساق والقدم.



بعد الانتهاء من الساق اليسرى (أو الساق اليمنى) قومي بتكرار العمل للساق
الأخرى.

دعك الساقين (Scrubbing) :

هذه طريقة أخرى للانتفاع بفوائد الماء البارد ولكن بطريقة غير مباشرة،
حيث يُستخدم فيها منشفة سميكة (فوطه) مثنية إلى عدة طبقات ومبللة بالماء
البارد في دعك الساقين عن طريق الضغط بالفوطه مع تحريكها لأعلى.

وذلك على النحو التالي :

- ابدئي بدعك سطح القدم اليمنى بالضغط بالمنشفة لمدة بضع ثوان ثم اتجهي
لجوانب الساق وخلفه.
- استمري في الدعك لأعلى بحيث يشمل ذلك على جوانب الفخذ وخلفه.
- ثم انتقلى لدعك منطقة الردفين.
- انتقلى لدعك الساق الأخرى بنفس الطريقة.
- بعد الانتهاء ضعِي رداءً يشعرك بالدفء.

التدليك العلاجي للسيطرة على الدوالي



كيف يمكن أن تستفيدى من التدليك ؟

بالإضافة لأنه وسيلة مريحة مهدئة سهلة التنفيذ، فإن التدليك يعد من أفضل الوسائل الطبيعية لتنشيط دورة الدم ومساعدة دفع الدم المتراكم بالأوردة المنتفخة فى اتجاه القلب.

ولكى يحقق التدليك نتائج المرجوة ينبغى أن يُمارس على أسس صحيحة يجب أن يلتزم بها القائم بالتدليك.. فينبغى مراعاة التالى :

- لا بد من أن يجرى التدليك فى اتجاه صحيح .. وهو الاتجاه من أسفل لأعلى.. أى فى اتجاه القلب.

- لا يجوز إجراء التدليك على الدوالي مباشرة وإنما يُجرى على مناطق القدمين والساقين عموماً.

- لا بد من الالتزام بحركة خفيفة أثناء التدليك لأن الضغط الشديد باليد يمكن أن يؤدى لنتائج سلبية.

- يستخدم فى التدليك زيت مناسب لتسهيل حركة اليد على الجلد.

- يمكن أن تكون جلسات التدليك مساعدة على بث الهدوء والاسترخاء فى الجسم إذا ما ساعدنا على ذلك باختيار مكان هادئ، وتوفير درجة كافية من الدفء بالمكان، واستخدام شموع للإضاءة بدلاً من الضوء القوى، بالإضافة لإمكانية نشر رائحة زيت عطرى مهدئ بالمكان كزيت اللافندر وتوفير مصدر للموسيقى الهادئة وما إلى ذلك.

- يتطلب القيام ببعض طرق التدليك إيجاد شخص مناسب (الزوج) أو صديقة.. وتستمر جلسة التدليك بضع دقائق.. مع تكرار عمل التدليك عدة مرات أسبوعياً.

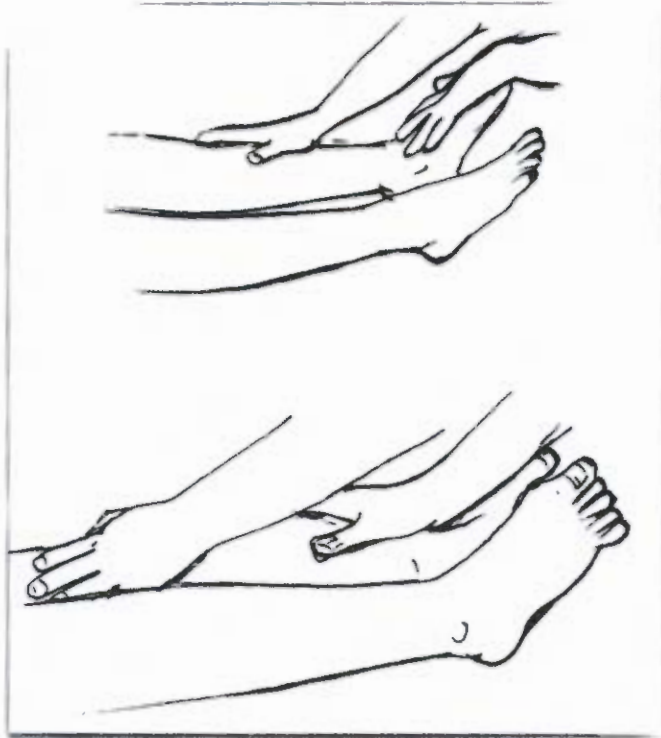
وفيما يلي نماذج لبعض طرق التدليك المفيدة..

1 - التدليك بدفعات متتالية (Strokes):

تُوضع اليدين على إحدى الساقين ويُعمل ضغط خفيف بهما على الجلد مع دفعهما للأمام بحيث تتحرك يد تلو الأخرى ابتداءً من سطح القدم وحتى أعلى الفخذ..

وعندما تصل يد إلى نهاية المسافة تعقبها الأخرى على نفس المسار.

ويتم التدليك بهذه الطريقة من الأمام (شكل 1) ثم من الخلف (شكل 2).

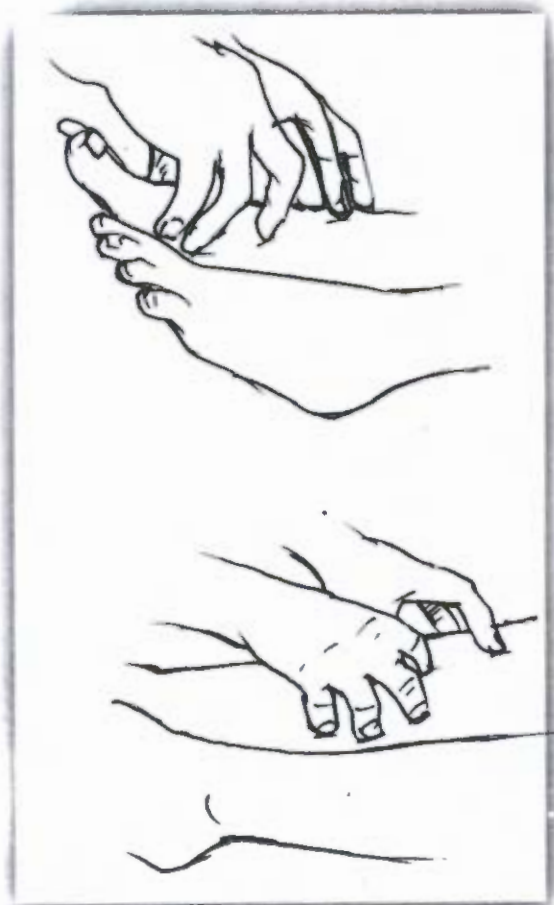


2 - التدليك بأطراف الأصابع (Kneading) :

فى هذه الطريقة تُستخدم أطراف أصابع اليدين فى التدليك مع جعل اليد مَكْوَرَة كيد القطة.

ويجرى التدليك بعمل حركة دائرية خفيفة باليدين فى الاتجاه لأعلى مع مراعاة تحريك اليد اليمنى فى اتجاه عقارب الساعة وتحريك اليد اليسرى فى عكس هذا الاتجاه.

ويبدأ التدليك لسطح القدم (شكل 1) مع الاتجاه لأعلى تجاه الفخذ (شكل 2) ويجرى عدة مرات لكل ساق.



3 _ التدليك الذاتي :

فى هذه الطريقة لا يكون هناك حاجة إلى شخص يقوم بالتدليك، حيث يمكنك إجراء تدليك ذاتى لمساعدة دفع الدم وتنشيط الدورة الدموية.



ابدئى التدليك من القدم بوضع كف اليدين على جانبي القدم، كما بالشكل السابق.



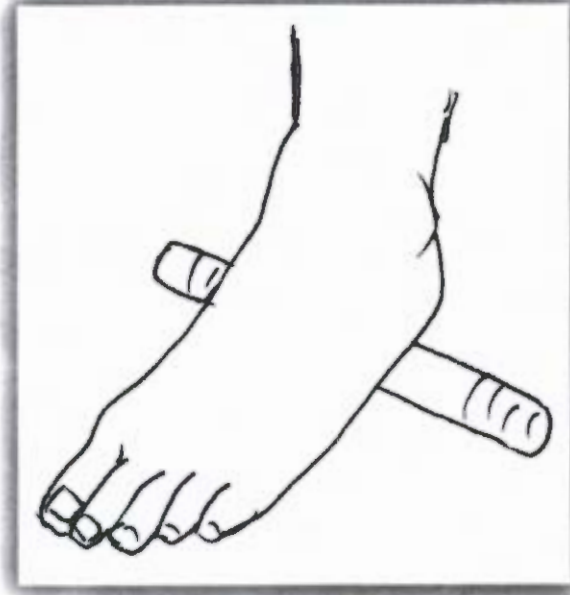
مع الاتجاه لأعلى تدور اليدان حول الكاحل بحيث تحتضنه يد من أعلى وأخرى من أسفل مع عمل حركة دائرية خفيفة، كما بالشكل السابق.



يستمر التدليك لأعلى باليدين حول الساق بحيث يتناوبان الحركة من الأمام والخلف.



وينتهي التدليك بالوصول إلى أعلى الفخذ مع تحريك يد من الأمام والأخرى من الخلف بدفعات خفيفة متتالية.



بالإضافة للتدليك اليدوى يمكنك الاستعانة ببعض الأدوات المساعدة لإجراء التدليك.. مثل تحريك كل قدم على سطح قضيب خشبى فى الاتجاهين للأمام وللخلف. ويمكنك زيادة الضغط بالقدمين تدريجياً وحسب درجة تحملك.

إن هذا النوع من التدليك يفيد بصفة خاصة فى نهاية يوم عمل لمساعدة تنشيط الدورة الدموية ومقاومة التورم الناتج عن ركود الدم بالأوردة.

التدليك على طريقة الانعكاس العصبى :

فى الطب البديل أو التكميلى ووفقاً لمدرسة الطب الصينى القديم توجد خريطة بباطن القدم لمواضع معينة ترتبط بأعضاء معينة، ويمكن بالتأثير عليها بالتدليك والضغط بالأصابع إحداث تأثيرات إيجابية تؤدى لعلاج أو لتخفيف المشكلة المرضية الموجودة.

ودوالى الساقين من بين تلك المشاكل المرضية التى يرى خبراء هذا النوع من العلاج أنها تستجيب لهذه الطريقة العلاجية والمسماة بالانعكاس العصبى (Reflexology).

إنه ليس من المتوقع أن تختفى الدوالى تماماً بهذه الطريقة العلاجية ولكن من المتوقع أن تشعر المريضة بشيء من التحسن وتقل الأعراض والمضاعفات كالتورم والألم وتحسن دورة الدم الراكدة داخل الأوردة المصابة.

تعتمد هذه الطريقة العلاجية على عمل ضغط بالإبهام (أو بباقي الأصابع) ثم عمل تدليك دائرى للموضع المحدد وذلك لمدة فى حدود 15 ثانية أو أكثر. ومع تكرار جلسات المعالجة بمعدل 2-3 مرات أسبوعياً لمدة 6 أسابيع من المتوقع حدوث تأثيرات إيجابية.

إن هذه الطريقة من طرق العلاج الصينية تعتمد على مفهوم «الطاقة الحيوية» بمعنى أن هذا النوع من التدليك يؤدى لتدفق الطاقة الحيوية عبر مساراتها (وهى مسارات تصويرية) وهو ما يحقق الراحة.. أما ركود تلك الطاقة وعدم تدفقها بحرية فيرتبط بحدوث التعب والمرض.



وتوضح لك الخريطة السابقة للقدمين بعض المواضع المرتبطة بأعضاء معينة من الجسم.

إنه يمكنك القيام بتدليك هذه المواضع السابقة على سبيل التجربة وملاحظة تأثير ذلك.

ولكن لا مانع من القيام بعمل تدليك عام للقدمين كجزء من تدليك القدمين والساقين على النحو السابق بفرض تنشيط المواضع المختلفة المرتبطة بصحة الجسم عموماً.

لقد صار تدليك القدمين على أساس فكرة «الانعكاس العصبى» أحد الأساليب المساعدة على تحقيق الراحة عموماً، ومقاومة المتاعب الصحية والتي يلجأ إليها المدلكون وخبراء هذا المجال فى مراكز التداوى بالطب البديل والتي صارت تنتشر فى دول الغرب، كالولايات المتحدة، بعدما أثبتت بعض النجاح فى دول شرق آسيا حيث كانت نشأتها .



تمارين مضادة للدوالي .. الحرص على ممارستها



تدريبات منزلية :

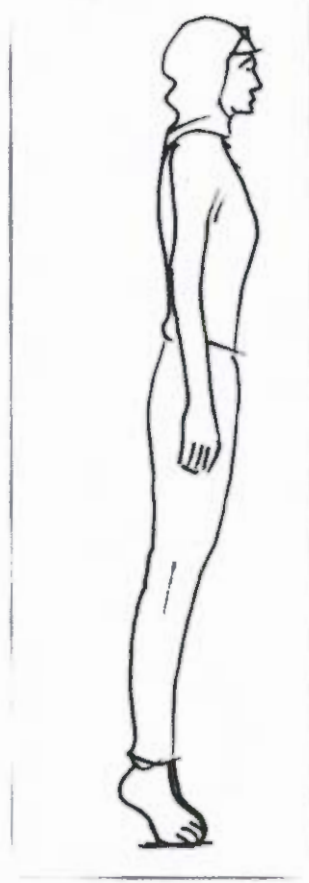
بالإضافة إلى فوائد الأنشطة الرياضية كالمشى ، والسباحة ، وركوب الدراجات وغير ذلك من الرياضات المعتدلة التى تساعد فى تحسين دورة الدم ، فإن هناك بعض التمارين البسيطة التى يمكنك القيام بها فى المنزل بصورة يومية لمساعدة تحريك عمود الدم لأعلى ومقاومة التورم وتخفيف ظهور الدوالي، فهى تمارين تعمل فى اتجاه مضاد لما تسببه الدوالي.

إنه يكفى أن تمارس هذه التمارين لمدة 15 دقيقة يوميًا، أو أكثر. ومع تكرار ممارستها ستحصلين على نتائج إيجابية.

تمارين أثناء الوقوف لمساعدة دفع الدم لأعلى :

هذان التمرينان البسيطان يساعدان فى دفع عمود الدم لأعلى، وتفيد ممارستها بصفة خاصة فى حالة الاضطرار للوقوف لفترات طويلة لتنشيط دورة الدم ومقاومة متاعب الدوالي.

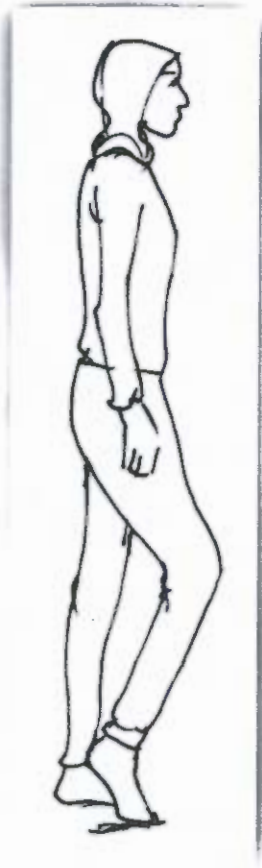
- 1 - اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين قليلاً.. ثم هوى بالمشى فى نفس الموضع بالارتكاز على مشط إحدى القدمين ثم بالارتكاز على مشط القدم الأخرى، وهكذا. كما بالشكل التالى.
كررى التمرين عدة مرات مع زيادة حركة المشى تدريجيًا.



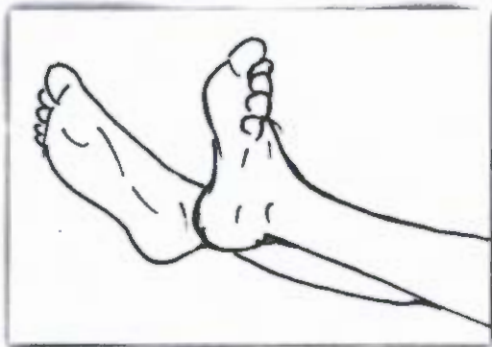
2 - فى وضع الوقوف ، قومى بالارتكاز على مشطى القدمين مع دفع الجسم لأعلى.. ثم عودى للوضع الابتدائى . كما بالشكل التالى.
كررى هذا التمرين عدة مرات .

تمارين أثناء الراحة والوجود بالفراش :

انتهزى فرصة الراحة والاسترخاء بعد أوقات العمل فى ممارسة هذه التمارين البسيطة فى الفراش أو أثناء الاسترخاء على الأريكة لمساعدة دفع عمود الدم لأعلى.



1 - قومي ببساطة بتمديد ساقيك للأمام ثم تمديد القدمين وعصرهما في الاتجاه للخارج ثم تكرر نفس الشيء في الاتجاه للداخل.

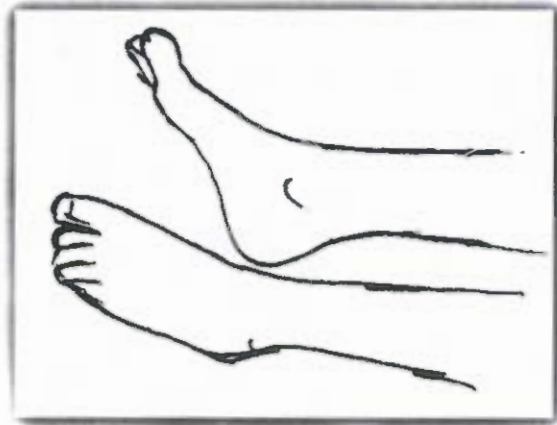
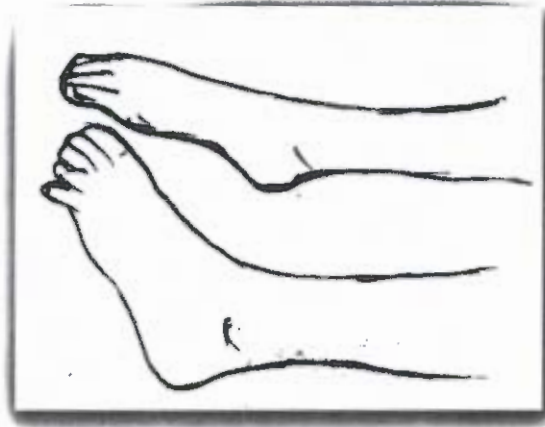


كما بالشكل السابق.

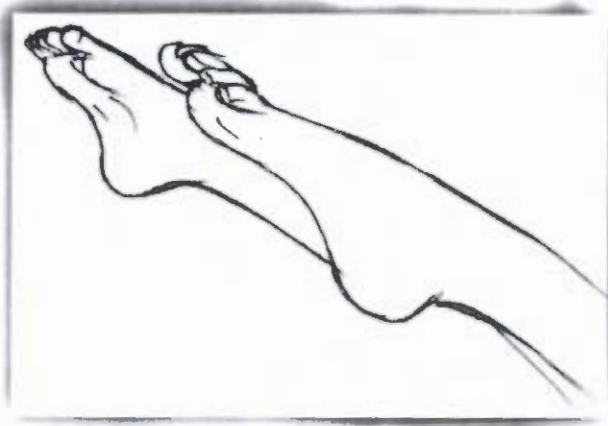
كررى التمرين عدة مرات.

2 - هذا تمرين آخر مشابه للتمرين السابق.

قومى بتمديد ساقيك للأمام مع جعل القدمين على مسافة طول القدم تقريباً.. ثم قومى بتوجيه القدمين للداخل بحيث يتلامس الإصبع الأكبر من كل قدم.. ثم قومى بتوجيههما للخارج كما بالشكل التالى. كررى ذلك عدة مرات.



3 - قومي بتمديد الساقين في الهواء على ارتفاع مناسب.. ثم قومي بتدوير القدمين (أو الكاحل) في الاتجاه للداخل ثم في الاتجاه للخارج. كما بالشكل التالي.



4 - في هذا التمرين تقومين برفع ساقيك لأعلى مع تمديد الذراعين على الجانبين ثم تقومين بعمل حركة دائرية بالساقين بالتبادل كحركة التبديل بالقدمين أثناء ركوب دراجة كما بالشكل التالي.



5 - فى هذا التمرين تقومين بنفس التمرين السابق ولكن فى وضع معكوس.

فبدلاً من اتخاذ وضع الرقود على الفراش (أو الأرض) تتخذين وضع الجلوس على حافة الفراش ثم تقومين بنفس الحركة السابقة المشابهة لحركة ركوب الدراجة. كما بالشكل التالى.



المراجع



المراجع العربية :

- الأعشاب والنساء / دكتور أيمن الحسينى.
- جماليك بدون مكياج / دكتور أيمن الحسينى.
- كنوز التغذية / دكتور أيمن الحسينى.

المراجع الأجنبية :

- Overcoming varicose veins, trident reference publishing.
- Staying Healthy, Tracey Kelly.
- Guide to Diet, Health, & Fitness, Time Inc.
- The Merck Manual , Fourteenth Edition.



3	مقدمة
5	هل أنت مصابة بدوالى الساقين؟
6	كيف تحدث الإصابة بالدوالى ؟
12	أنواع وأشكال دوالى الساقين.
15	هل تؤدى الإصابة بالدوالى لمتاعب صحية ؟
18	العلاج الطبى والجراحى لمشكلة الدوالى.
20	الإصابة بالدوالى.. إحدى مساوئ أسلوب الحياة العصرية
39	اجعلى نظامك الغذائى مساعداً فى السيطرة على الدوالى
47	الفيتامينات والمعادن والمغذيات الضرورية لتقوية الأوردة
57	الأعشاب المفيدة فى علاج الدوالى
64	علاجات منزلية ووصفات فعالة لتخفيف الدوالى
74	تخفيف الدوالى بحمامات الماء
78	التدليك العلاجى للسيطرة على الدوالى
83	التدليك على طريقة الانعكاس العصبى
86	تمارين مضادة للدوالى.. احرصى على ممارستها
93	المراجع