

# الدوالي

شرح مبسّط وسهل

ملف تعليمي مبسّط

يشرح الدوالي بطريقة سهلة ومفهومة

## وش هي الدوالي؟

الدوالي (بالإنجليزي: Varicose Veins) هي أوردة منتفخة ومتضخمة تظهر عادةً في الساقين والقدمين. تكون ظاهرة تحت الجلد بلون أزرق أو بنفسجي غامق، وأحياناً تكون ملتوية أو بارزة.

الأوردة هي الأنابيب التي ترجع الدم من أعضاء الجسم إلى القلب. عكس الشرايين التي توصل الدم من القلب للجسم.

## كيف تصير الدوالي؟

داخل الأوردة في صمامات صغيرة (مثل الأبواب) شغلها تخلي الدم يمشي باتجاه واحد فقط — من تحت لفوق، يعني من الرجل إلى القلب. لما هالصمامات تضعف أو تتلف:

### الصمامات ما تقفل صح

بدل ما الدم يطلع للقلب، يرجع وينزل لتحت

### الدم يتجمع في الوريد

الوريد يبدأ ينتفخ ويتمدد من كثر الدم المتراكم

### الوريد يكبر ويبان

يصير ظاهر تحت الجلد، متورم ومتعرج

تخيلي خرطوم ماء فيه بلّوف (صمامات)... لو البلّوف خربت، الماء يرجع ويتجمع ويورّم الخرطوم. نفس الفكرة بالضبط!

## ليش تصير الدوالي؟ (الأسباب)

### الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة

يخلي الدم يتجمع في الأرجل لأن الجاذبية تسحبه لتحت

### الوراثة

لو أحد من العائلة عنده دوالي، احتمال تجيك أكبر

### العمر

كل ما كبرنا، الصمامات تضعف مع الوقت

### الحمل

وزن البطن يضغط على أوردة الحوض والأرجل

### الوزن الزائد

ضغط أكثر على الأوردة

### قلة الحركة

العضلات تساعد الأوردة تضخ الدم، لو ما تتحركين يصير ضغط

## وش أعراضها؟

أوردة بارزة وملتوية باللون الأزرق أو البنفسجي

ثقل أو ألم في الساقين خصوصاً آخر اليوم

تورم في الكاحل أو القدم

حكة حول الوريد المتأثر

تشنجات عضلية في الليل

الأعراض تزيد مع الوقوف الطويل وتخف مع الراحة ورفع الرجل

مو كل الدوالي تسبب ألم — أحياناً تكون مجرد شكل تحت الجلد بدون أعراض.

## أنواع الدوالي

### الأوردة العنكبوتية (Spider Veins)

خطوط رفيعة حمراء أو زرقاء تحت الجلد — أصغر نوع وعادةً ما تسبب ألم

### دوالي سطحية

الأوردة الزرقاء البارزة المعروفة — الأكثر شيوعاً

### دوالي عميقة

في الأوردة العميقة داخل العضلات — أخطر نوع ويمكن تسبب جلطات

## كيف تُعالج الدوالي؟

العلاج يعتمد على شدة الحالة:

الحالات البسيطة — تغيير نمط الحياة:

الحركة والمشي المنتظم

رفع الرجلين عند الراحة

لبس جوارب ضاغطة طبية

تجنب الوقوف أو الجلوس الطويل

الحفاظ على وزن صحي

الحالات المتوسطة والشديدة — علاج طبي:

## العلاج بالليزر

أشعة ليزر تقفل الوريد المتضرر بدون جراحة

## الحقن (التصليب / Sclerotherapy)

حقن مادة داخل الوريد تخليه يقفل ويختفي

## التردد الحراري (Radiofrequency)

حرارة تقفل الوريد من الداخل

## الجراحة (نزع الوريد)

في الحالات الشديدة — يُزال الوريد كاملاً

الجسم عنده أوردة كثيرة بديلة — لو وريد واحد انقفل أو انشال، الدم يلاقي طرق ثانية يرجع للقلب عادي.

## كيف نتجنّب الدوالي؟ (الوقاية)

- المشي والرياضة بانتظام — خصوصاً المشي والسباحة
- لا تجلسين أو توقفين فترة طويلة — غيّري وضعك كل 30 دقيقة
- ارفعي رجلك على مكددة وقت الراحة
- حافظي على وزن صحي
- اشربي ماء كثير
- تجنّبي الكعب العالي لفترات طويلة
- الأكل الصحي — خضار وفواكه ووألياف

## متى لازم تروحين للدكتور؟

- ألم شديد أو تورم مفاجئ في الرّجل
- تغيّر لون الجلد حول الوريد
- نزيف من الدوالي
- قرحة أو جرح ما يلتئم قرب الكاحل
- احمرار أو حرارة في منطقة الوريد (احتمال التهاب أو جلطة)

## خلاصة سريعة

الدوالي = أوردة منتفخة بسبب ضعف الصمامات  
تصير غالباً في الأرجل بسبب الجاذبية  
الحركة + الوزن الصحي = أفضل وقاية  
أغلب الحالات تتعالج بدون جراحة  
لو الأعراض شديدة لازم دكتور