

الدولي

شرح مبسط وسهل

ملف تعليمي مبسط

شرح الدولي بطريقة سهلة ومفهومية

وش هي الدواي؟

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

الأوردة هي الأنابيب اللي ترجع الدم من أعضاء الجسم إلى القلب. عكس الشريان اللي توصل الدم من القلب للجسم.

كيف تصير الدواي؟

داخل الأوردة في صمامات صغيرة (مثل الأبواب) شغلتها تخل الدم يمشي باتجاه واحد فقط — من تحت لفوق، يعني من الرجل إلى القلب.

لما هالصمامات تضعف أو تتلف:

الصمامات ما تقدر صح

بدل ما الدم يطلع للقلب، يرجع وينزل تحت

الدم يتجمّع في الوريد

الوريد يبدأ ينتفخ ويتمدد من كثرة الدم المتراكم

الوريد يكبر ويبيان

يصير ظاهر تحت الجلد، متورم ومتعرّج

تدلي خرطوم ماء فيه بِلَوْف (صمامات)... لو البِلَوْف خرت، الماء يرجع ويتجمع ويُوَزِّم الخرطوم.
نفس الفكرة بالضبط!

لِيُشْ تَصِيرُ الدَّوَالِي؟ (الأسباب)

الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة

يختلي الدم ويجمد في الأرجل لأن الجاذبية تسحبه تحت

الوراثة

لو أحد من العائلة عندم 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 تساعدهم في تفريغ الدم، لو ما تدركيين يصير ضغط

وَشْ أَعْرَاضُهَا؟

أوردة بارزة وملتوية باللون الأزرق أو البنفسجي

نقل أو ألم في الساقين خصوصاً آخر اليوم

تورم في الكاحل أو القدم

حكة حول الوريد المتأثر

تشنجات عضلية في الليل

الأعراض تزداد مع الوقوف الطويل وتخف مع الراحة ورفع الرجل

هو 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 وعادم ما تسبب ألم

دوالي سطحية

الأوردة الزرقاء البارزة المعروفة — الأكثر شيوعاً

دوالي عميقه

في الأوردة العميقه داخل العضلات — أخطر نوع وممكن تسبب جلطات

كيف تُعالِج الدوالي؟

العلاج يعتمد على شدة الحالة:

الحالات البسيطة — تغيير نمط الحياة:

الحركة والمشي المنتظم

رفع الرجلين عند الراحة

لبس جوارب ضاغطة طيبة

تجنب الوقوف أو الجلوس الطويل

الحفاظ على وزن صحي

الحالات المتوسطة والشديدة — علاج طبي:

العلاج بالليزر

أشعة ليزر تُقفل الوريد المتضرر بدون جراحة

الحقن (التصليب / Sclerotherapy)

حقن مادة داخل الوريد تخليه يُقفل ويختفي

(Radiofrequency) التردد الحراري

حرارة تُقفل الوريد من الداخل

الجراحة (نزع الوريد)

في الحالات الشديدة — يُزال الوريد كاملاً

الجسم عندما أوردة كثيرة بديلة — لو ورید واحد انقفل أو انسال، الدم يلقي طرق ثانية يرجع للقلب
عادى.

كيف تتجنب الدوالي؟ (الوقاية)

المشي والرياضة بانتظام — خصوصاً المشي والسباحة

لا تجلسين أو توقفيين فترة طويلة — غّيري وضعك كل 30 دقيقة

ارفعي رجلك على مخددة وقت الراحة

حافظي على وزن صحي

اشربي ماء كثيف

تجنبي الكعب العالي لفترات طويلة

الأكل الصحي — خضار وفواكه ووألياف

متى لازم تروجين للدكتور؟

ألم شديد أو توسيع مفاجئ في الرجل

تغير لون الجلد حول الوريد

نزيف من الدوالي

قرحة أو جرح ما يلتهم قرب الكاحل

احمرار أو حرارة في منطقة الوريد (احتعمال التهاب أو جلطة)

خلاصة سريعة

الدوالي = أوردة منتفخة بسبب ضعف الصمامات

تصير غالباً في الأرجل بسبب الجاذبية

الدركة + الوزن الصحي = أفضل وقاية

أغلب الحالات تعالج بدون جراحة

لو الأعراض شديدة لازم دكتور