

8 طرق للوقاية من دوالي الساقين



السبت 14 مايو 2016 01:05 م

يعاني الكثيرون وخاصة النساء، من دوالي الساقين، التي ينتج عنها الشعور بالثقل والتنميل والتورم والحرقة والحكة وهناك عدد من طرق الوقاية من دوالي الساقين، منها:

- 1- المحافظة على وزن أقرب ما يمكن للوزن المثالي
- 2- ممارسة تمارين يومية تشمل تحريك الساقين، مثل المشي أو الركض
- 3- تجنب الوقوف أو الجلوس الطويل، وفي حال الاضطرار لأحدهما (بسبب المهنة أو عند ركوب الطائرة أو وسائل السفر لمسافات طويلة مثلاً)، يمكن للمصاب التحرك من مكانه والمشي لبضع دقائق كل ساعة
- 4- التعود على رفع الساقين، ولو بضع درجات، كلما كانت هناك حاجة للجلوس (يجب الانتباه إلى إسناد الركبتين والساقين، لا الكعبيين وحسب).
- 5- تجنب لفّ الساقين على بعضهما (وضعية الساق فوق الساق)؛ لأن هذه الوضعية تسبب ضغطاً غير عادي على الأوردة
- 6- تجنب لبس الثياب الضيقة حول الخصر أو الفخذين
- 7- تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي
- 8- ارتداء الجوارب المطاطة الطبية (من أصابع القدم وحتى الركبة، أو إلى منتصف الفخذ، أو إلى مستوى الخصر، حسب الحاجة)، وهذه يجب أن تقتنى بإرشاد أخصائي (حتى تكون مناسبة لموضع الدوالي ولحجم الساق المصابة).