

## .. وخطورته

% من البالغين يعانون من مشاكل في العروق والشرابين .  
والدوالي هي عروق ملتوية أو منتفخة وتكون غالبا على سطح البشرة  
إلا أنها تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في العمق أيضا. ووضع  
الساق على الساق هو عادة متأصلة عند معظم ال

فأول شيء ينبغي أن تتعلمه هو أن تنزل الساق عن الساق الأخرى.  
لماذا ؟ لأن وضع الساق على الساق يبطن تدفق الدم إلى أعلى ويزيد  
ضغط الدم داخل العروق. ولا يهم إذا كان تقاطع الساقين عند مستوى  
الركبة أو الكاحل فكلاهما سيئ مع أن التقاطع عند الركبة يفرض ضغطا  
أكبر على شبكة الأوعية والشرابين.

ويعاني نصف النساء فوق سن الأربعين من انتفاخ الشرايين أو "  
العنكبوتية" وهي تنجم عن نزف صغير في الأوعية السطحية وهي  
ليست شديدة الخطورة والسبب غير معروف إلا أن الوراثة عنصر  
رئيسي. وحو  
بالدوالي والعروق العنكبوتية لهم تاريخ عائلي من هذا النوع من جانب  
الأم. وفي الحالة الطبيعية تساعد صمامات في الشرايين على منع  
جريان الدم إلى الخلف إلا أن التغيرات التي تحدث عند النساء في فترات  
الحمل والأثر الذي تخلفه أقراص منع الحمل التي تحتو  
كبير من هرمون الايستروجين يمكنها ان تعيق مقدرة الدم أن يتجمع في  
الأوعية الدموية فتحدث الدوالي في الشرايين.

وتلعب الأغذية والسمنة والعمر والخمول البدني دورا في ذلك. وتعالج  
الحالة المتفاقمة بعمليات جراحية ولكن في كثير من الحالات يكفي  
ببساطة في نمط الحياة لمنع نشوء الدوالي والعروق العنكبوتية.  
أما التمارين الرياضية فهي الشيء الأول والأكثر أهمية والأفراد الذين  
يجلسون ثماني ساعات واضعين الساق على الساق سيكون لديهم

احتمال أكبر لتطويع الدوالي إذا كانت لديهم عوامل وراثية.  
الي لا يستطيع الجسم أن يشفيها ولكن اتخاذ تلك  
الإجراءات البسيطة من شأنه أن يحمي الساقين ويبقيهما في حالة صحية

سنوات تالية...

الله يحفظنا وياكم من كل مكروه