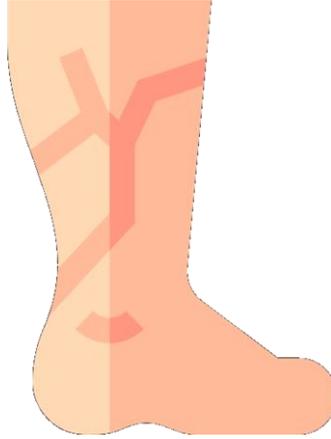




تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster  
شركة الصحة القابضة



دوالي الساقين

Varicose Veins

## ما هي دوالي الساقين؟



دوالي الساقين هي أوردة متوسعة وملتوية تظهر عادة تحت الجلد في الساقين. تحدث عندما تضعف صمامات الأوردة، مما يؤدي إلى رجوع الدم وتجمعه داخل الوريد.

## ما هي الأعراض الشائعة؟

- ظهور أوردة زرقاء أو بنفسجية بارزة
- شعور بثقل أو ألم في الساقين خاصة بعد الوقوف أو الجلوس الطويل
- تورم في الكاحلين أو الساقين
- حكة أو تغير في لون الجلد حول الدوالي





## ما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة؟

- الوراثة
- التقدم في العمر
- الحمل
- الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة
- السمنة



## كيف يتم علاج دوالي الساقين في المستشفى؟

يعتمد العلاج على درجة تقدم الحالة، ويتضمن:

## العلاج التحفظي :



- ارتداء الجوارب الضاغطة
- رفع الساقين بانتظام
- ممارسة التمارين الرياضية
- إنقاص الوزن

## العلاج الطبي أو الجراحي (بحسب الحالة):

- العلاج بالليزر أو التردد الحراري: إجراء غير جراحي يتم باستخدام جهاز خاص لإغلاق الوريد المصاب.
- الحقن (العلاج بالتصليب): يتم حقن مادة داخل الوريد لتقليص حجمه وإغلاقه.
- الجراحة (وهي نادر اللجوء إليها حالياً): تُزال الأوردة المتضررة من خلال فتحات صغيرة.

## نصائح للوقاية وتخفيف الأعراض:

• تجنب الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة دون حركة

• مارس رياضة المشي يوميًا

• ارفع ساقيك أثناء الراحة

• ارتدِ الجوارب الضاغطة حسب توصية

الطبيب



# لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي  
قسم أخصائي تقنية القلب

HEM3.25.0001730