

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	EGY Medicine
DATE:	August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	How Can You Protect Yourself against Varicose Veins and Bone Pain?
PAGE:	30
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Haydi Adel

PRESS CLIPPING SHEET

أصبحت الام العظام هو مرض العصر لدى الكبار والصغار، فأصبح لا يقتصر على كبار السن فقط بل وصل للصغار وشباب العشرينات، وهذا لا يتبعنا عادات خاطئة في حياتنا اليومية.

كيف تحمي نفسك من الدوالي والام العظام ؟

المكتب لأن ٨٠٪ من أوردته الساقين متواجدة في داخل العضلات فتقوم بالضغط عليها أثناء الحركة لذلك فإن المشي يضغ الدم باتجاه القلب وينشط الدورة الدموية أما أثناء الجلوس فإن الدم يركد تماماً مما يؤدي إلى تورم القدمين وألم وإجهاد بالساقين .

– وأضافت الي النصائح ، ضرورة مراعاة لبس ملابس واسعة دون الضغط على البطن ، وتغيير وضعية الجلوس بمحاولة الوقوف والمشي لأكثر من ١٠ خطوات من حين لآخر .

ونبهت رئيس قسم السمثة بمستشفى الجلاء التعليمي الي ضرورة انقاص الوزن وممارسة الرياضة باستمرار لتقوية عضلات الساقين ومنع الاضطرابات الوريدية والدوالي .

– ونصحت باختيار أحذية مريحة وتجنب ارتداء الكعب العالي لإعاقة الدورة الدموية ، وارتداء شراب طبي للدوالي اذا كانت ظاهرة بشكل واضح .

وأوضحت د. إكرام بأن في جميع الأحوال يجب شرب الماء بوفرة حيث أنه المكون الرئيسي للغضاريف وأغشية المفاصل وأيضاً يجب تناول الغذاء الصحي المكون من الخضراوات والفواكه بكثرة والأسماء المحتوية على زيوت ”أوميغا ٣“ كالماكريل والتونة والتقليل من تناول النشويات المصنعة من الدقيق الأبيض كالمكرونه ، والحرص على تناول الكربوهيدرات والنشويات الطبيعية مثل الشوفان والقمح مثل البلبلة لاحتوائهم على الفيتامينات والمعادن المفيدة ولا بد من عدم تناول الملح والسكريات المركزة مثل الحلويات واستبدالها بالفاكهة ، ويراعى ممارسه أي نوع رياضه بسيط كالسباحة وإن لم تتمكن فليكون المشي ، كما يجب أخذ قسط وافى من الراحة آخر كل أسبوع وكل ثلاثة شهور بأقصى مهله سنه لاستعادة الطاقة لجسمنا وتحسين الأداء .

هايدي عاطف



د. إكرام إدريس

فقط يؤدي إلى حدوث الدوالي، ولكن أوضحت ان الجلوس لفترات طويلة وعدم الحركة خاصة في جو حار ورطب يتسبب في حدوث الدوالي خاصة مع المريض السمين أو الذي يرتدى الملابس الضيقة ولا يمارس الرياضة ويعانى من ضعف العضلات .

وأشارت د. إكرام بأن الدوالي تحدث من جلوس

فأصبحنا نمضي ٥٠ ٪ من حياتنا في المكتب وهذا يؤثر على معظم الوظائف العصرية خاصة التي تقتصر على الجلوس طوال النهار أو لساعات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر أو الوقوف معظم الوقت على المفاصل والأوردة الدموية مسببه ألم العظام والخشونة المبكرة بالركبتين والغضروف بالعمود الفقري للرقبة والظهر ، كما تتسبب في دوالي الساقين وانتفاخ وتورم القدمين ، لذا توضح لك د. إكرام إدريس على رئيس قسم السمثة بمستشفى الجلاء التعليمي كيف تتجنب تلك الآلام ، ونصحت بتلك النصائح :-

– إذا كنت تجلس ساعات طويلة أمام الكمبيوتر فعليك بالابتعاد عن الشاشة حتى لا تشعر بإجهاد العين وتشنجات فقرات الرقبة نتيجة لإجهادها، وبالنسبة للظهر فمن الأفضل تنويع فترات الجلوس مع الوقوف أو المشي لخطوات ، ووضع مسند صغير خلف الظهر حتى يكون العمود الفقري مستقيماً بدون انحناء خاطئ ، فالمتعد الصحي لابد وان يكون مزود بمسند للظهر ومسندين لليدين .

– لا يجب أن يكون للهاتف رنة صاخبة تؤثر الأعصاب كما يراعى عدم انحناء الرقبة للجانب أي وضع التليفون بين الرقبة والكتف لفترات طويلة أثناء المكالمه وهو ما يفعله الكثيرون ، لذا يفضل استخدام السماعة عند إجراء المكالمات الهاتفية أو خوضه صغيره لتجنب انحناء الرقبة جانباً .

– بالنسبة للركبتين، يجب تجنب ارتداء الأحذية العالية أو المسطحة تماماً على الأرض ويفضل ارتفاع الكرسي ان يكون ٤٥ سم عن الأرض وأن تكون القدمين مسطحتان تلمس الأرض وتكون الركبة والفخذ مثبتيه بزاوية مستقيمة وعدم وضع ساق أعلى الساق الأخرى وعدم جر كرسي المكتب بالقدمين وممارسه التمارين الرياضية والمشي كلما أمكن .

– ذكرت د. إكرام ان الناس يعتقدون أن الوقوف

