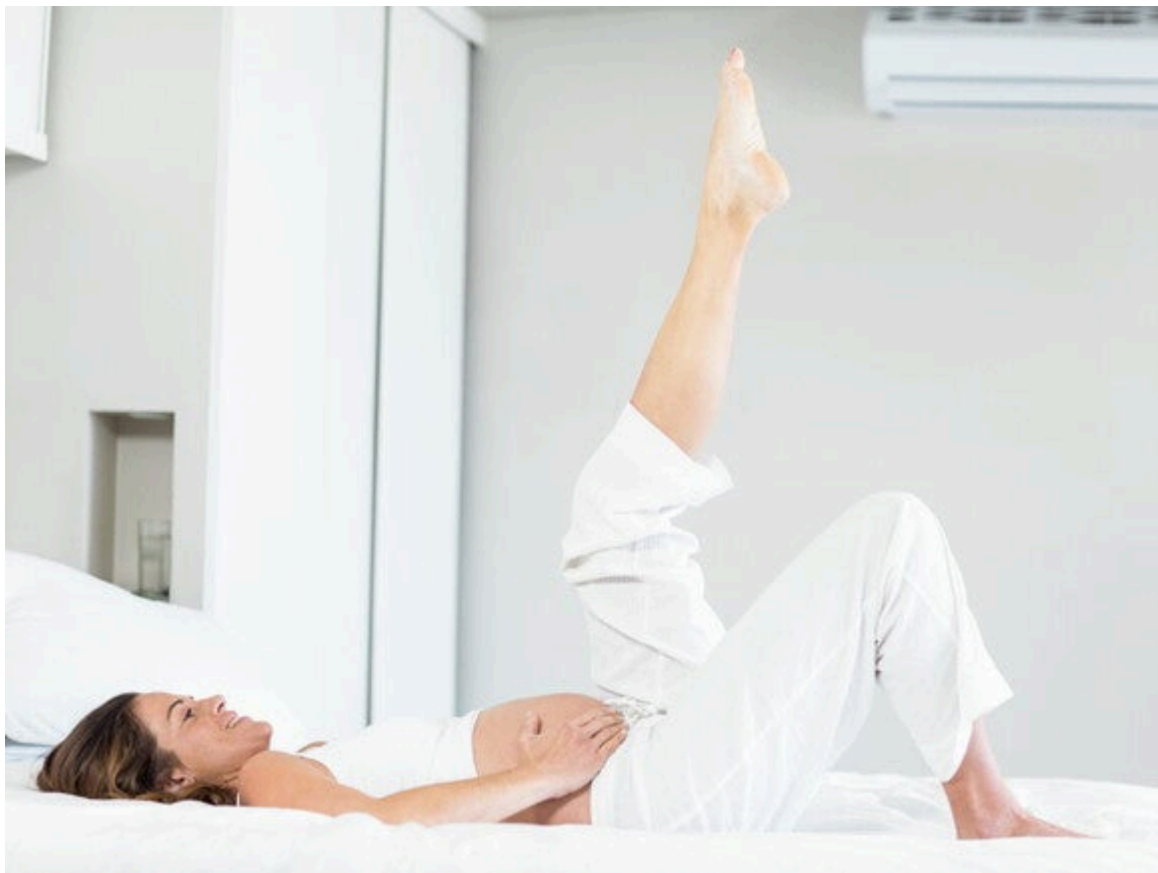




מאמר

דלקות ורידים ודליות במהלך ההיריון

מהן דלקות ורידים ודליות במהלך ההריון וכיצד אפשר לטפל בהן?

הדליות הנן ורידים נפוחים או מודלקים ברמה זו או אחרת. הווריד בעל מבנה עדין ושברירי, וככל שגיל האישה בוגר יותר, כך עולה הסיכוי לנזק לוורידים. כאשר דפנות הווריד ניזוקות, הווריד מתרחב, והשסתומים המצויים לאורכו עלולים להיפגם,

מצטבר דם, נגרמת נפיחות, ונוצרות דליות.
נשים בהריון נוטות לסבול מהתופעה בשל הלחץ הגדל על כלי הדם.
בעת ההיריון גדל נפח הדם בגוף ב כ-40%, מה שמקשה על הוורידים להתרוקן, גם הרחם הגדל לוחץ על ורידי האגן, ומפריע לחזרת הדם מן הרגליים.
דליות בדרך כלל אינן כואבות, ועיקר הבעיה בהן היא אסתטית. עם זאת, במקרים חריגים הן עלולות לגרום לכאבים, או פקקת שטחית של הורידים.

יש דרכים למנוע היווצרות דליות:

- להימנע ככל הניתן מעמידה ממושכת.
- להרים רגליים בכל הזדמנות, בשכיבה או בישיבה, ולהימנע מישיבה ממושכת של רגל על רגל. כך תעודדי את זרימת הדם חזרה מן הגפיים התחתונות.הדם בגוף בכלל וברגליים

המלצות לתזונה:

- תזונה עשירה בסיבים המפעילה את המעייים ומונעת עצירות.
- להרבות במזונות מהצומח, ירקות ופירות חיים.
- לצמצם צריכת מלח, המגביר צבירת נוזלים.
- לצמצם מזונות עתירי פחמימות מזוקקות.
- לצמצם מזונות מכילי קפאין, שוקולד ואלכוהול.
- מומלץ להוסיף מזונות או צמחים העשירים לפי הרפואה ההוליסטית, בחומרים המחזקים כלי דם כגון: הדרים, בצל, כוסמת..
- בצל, שום, זנגביל, פלפל חריף וחומצת שומן מסוג אומגה 3 (הנמצאת באגוזי מלך, סלמון וטונה) ? מונעים היווצרות קרישי דם.