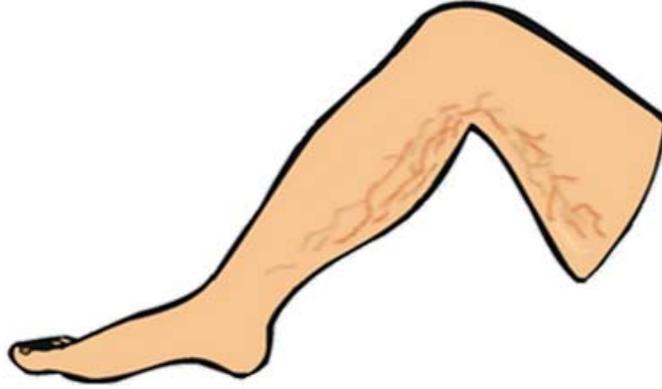


## التساؤلات وحالات القلق أثناء الحمل - أوردة الدوالي



أوردة الدوالي هي عبارة عن أوردة متضخمة قد تشاهدها بساقيك

قد تتسبب هذه الأوردة في حدوث حكة أو ألم أو وخز بالساق

تجنبي ارتداء النايلون أو الجوارب ذات الأربطة المطاطية

احرصي على ارتداء أحذية ذات كعب منخفض ورياضية. تجنبي ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي

إذا اضطررت إلى الوقوف لمدة طويلة، احرصي على ارتداء جوارب داعمة لتحسين تدفق الدم من الساق إلى القلب

.لا يعبرون ساقيك عند الجلوس

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)