

## מבוא לדליות, ורידים

דליות הן ורידים נפוחים ומוגדלים שצבעם לרוב כחול או סגול כהה. דליות יכולות להיות גבשושיות, בולטות או מפותלות. רוב הדליות מתפתחות ברגליים.

סימפטומים אופייניים לדליות כוללים:

- תחושת כאב, כובד ואי נוחות ברגליים.
- נפיחות בכפות הרגליים ובקרסוליים.
- התכווצויות בשרירי הרגליים.

דליות מתפתחות כאשר מסתמים קטנים הנמצאים בתוך הוורידים מפסיקים לעבוד כראוי. כשהוורידים תקינים, הדם זורם באופן חלק מהאיברים לכיוון הלב. מסתמים קטנים הנמצאים בתוך הוורידים נפתחים ונסגרים לסירוגין, ומונעים זרימה של דם בכיוון ההפוך. אם המסתמים נחלשים או נפגעים, הדם עלול לזרום בכיוון ההפוך, להצטבר בווריד ולגרום לנפיחות והגדלה של הווריד. זוהי הדליה.

מצבים מסוימים עלולים להגביר את הסיכון להתפתחות דליות. אלו כוללים:

- הריון.
- משקל עודף.
- גיל מבוגר.

## שכיחות התופעה

מדובר בתופעה שכיחה למדי. כ- 30% מהמבוגרים סובלים מדליות. נשים נוטות לסבול יותר מדליות, בהשוואה לגברים.

דליות עלולות להיווצר בכל אחד מווריד הגוף אולם האזורים השכיחים להתפתחות דליות הם הרגליים, כפות הרגליים ובעיקר השוקיים. הסיבה לכך היא הלחץ המוגבר שמופעל על הוורידים בחלק התחתון של הגוף בעת עמידה והליכה.

## תחזית ההחלמה

דליות אינן מהוות בעיה רפואית משמעותית עבור מרבית האנשים שסובלים מהן. אמנם המראה שלהן עלול להפריע אך לרוב הן לא פוגעות בזרימת הדם ולא גורמות לבעיה רפואית ארוכת טווח. מרבית המקרים כלל לא מחייבים קבלת טיפול.

עם זאת, אצל חלק מהאנשים עלולות הדליות לגרום לכאב ולנפיחות ברגליים. במקרים נדירים יתכנו סיבוכים הכוללים שינויים בצבע העור והתפתחות כיבים ברגליים. טיפול בדליות יידרש בדרך כלל במקרים בהם התופעה גורמת לאי נוחות משמעותית או לסיבוכים.

ניתן לטפל בדליות במספר דרכים. השלב הראשון בטיפול יכלול בדרך כלל

שימוש בגרביים אלסטיות ייעודיות שמטרתן לשפר את זרימת הדם ברגליים. טיפולים נוספים כוללים ניתוח להסרת הווריד הפגוע, הטרשה (טיפול הכרוך בהזרקת חומרים הגורמים לסגירת הווריד) וכן טיפולים בעזרת קרן לייזר או גלי רדיו (RF).

### מניעת דליות

אי אפשר למנוע את התפתחותן של דליות או למנוע את החמרתן אך ניתן להקל על הסימפטומים הנגרמים על ידיהן בדרכים הבאות:

- מומלץ להימנע משיבה או מעמידה ממושכת באותה תנוחה. רצוי לשנות את תנוחת הגוף כל חצי שעה לערך.
- רצוי להגביה את הרגליים בעזרת כרית על מנת להקל על כאב או אי נוחות.
- פעילות גופנית סדירה מסייעת לשיפור זרימת הדם לגפיים ואף מסייעת לשמירה על משקל גוף תקין.

