



الوقاية من جلطات الأوردة الدموية

العوامل التي يمكن أن تزيد من احتمالية إصابتك

- **جلطة بالأوردة الدموية.**
- السن ٦٠ أو أكثر
- تاريخ شخصي أو عائلي لحدوث جلطة سابقة.
- السمنة
- بعض أنواع الفشل الكلوي
- السرطان أو علاج السرطان
- أمراض القلب، أمراض الرئة أو الأمراض المعدية
- الحمل
- قلة الحركة
- بعض أنواع الجراحة
- دوالي الأوردة خاصة في وجود إلتهاب بها
- أمراض تجلط الدم
- أقراص منع الحمل أو بدائل الهرمونات
- بعض الإلتهابات مثل إلتهاب المفاصل الروماتيزمية أو إلتهاب القولون التقرحي

ماذا يمكن أن تفعل لتقليل خطورة الإصابة بجلطة في الأوردة العميقة؟

عند دخولك المستشفى

- إخطر الطبيب بالعوامل أو الأدوية المذكوره أعلاه و التي تزيد من احتمالية إصابتك بجلطة الأوردة الدموية.

عندما تكون بالمستشفى

- إسال الطبيب ماذا يجب عمله لتقليل الخطورة.
- تحرك قدر المستطاع.
- تجنب الجفاف بشرب الماء و السوائل قدر المستطاع.

عند الذهاب إلى المنزل

- إذا تم إعطائك شراب ضاغط إستمر بإرتدائه حتى تعود لمستوى نشاطك الطبيعي.
- إذا وصف لك دواء مضاد للجلطة يجب الإلتزام بتناول الأقراص أو أخذ الحقن كما وصفت لك.
- حافظ على مستوى النشاط قدر المستطاع.
- تجنب الجفاف بشرب الماء و السوائل قدر المستطاع.
- تجنب السفر الطويل (الجلوس) بدون حركة.

أطلب الإستشارة الفورية إذا شعرت بأى من أعراض جلطة الأوردة الدموية العميقة التي تم ذكرها.

ماهى جلطات الأوردة الدموية؟

هى جلطة دموية تتكون بالأوردة غالباً أوردة الساقين أو الحوض ويمكن أن تسبب ألم شديد وتورم. يمكن أن ينتقل جزء من هذه الجلطات إلى الرئة ويمكن أن تسبب ألم وضيق فى التنفس.

جلطات الأوردة العميقة يمكن أن تكون حالة خطيرة وتحتاج علاج فوري. لذلك إذا حدث لك أى من هذه الأعراض المذكورة بهذا المنشور التثقيفى (سواء بالمستشفى أو بالمنزل) قم بطلب الإستشارة الطبية فوراً.

كيف يمكن تقليل احتمالية حدوث جلطة بالأوردة الدموية داخل المستشفى؟

- ١- سيقوم الطبيب بتقييم خطورة حدوث جلطة.
- ٢- عند وجود احتمالية لحدوث جلطة سيقوم الطبيب بوصف بعض الإجراءات للتقليل من هذه الخطورة منها:
 - **أدوية:** يمكن أن يوصف لك الطبيب بصفة يومية حقن مضادة للتجلط و هى نوع من الهيبارين الذى يقلل من فرصة تكوين الجلطات. إذا كنت بالفعل تأخذ أدوية مضادة للتجلط قبل دخولك المستشفى تذكر أن تقول ذلك للطبيب أو أحد أعضاء فريق التمريض.
 - **جوارب مضادة للجلطات:** إذا كان ذلك مناسب لك سيقوم الطبيب بوصف جوارب خاصة (شراب ضاغط) التي تقلل من خطورة حدوث جلطات الأوردة العميقة.
 - **أجهزة ضاغطة:** بعد بعض الجراحات يمكن أن يتم وضعك على أجهزة ميكانيكية، التي تنتفخ بانتظام و تعطى ضغط بسيط على الساقين لتحسن مسار الدم وتقلل من خطورة حدوث جلطة بالأوردة العميقة.

ما هى أعراض جلطة الأوردة الدموية؟

إذا حدث لك أى من الأعراض المذكورة أسفل سواء داخل المستشفى أو بالمنزل أطلب إستشارة الطبيب فوراً أو أقرب وحدة طوارئ للحصول على علاج فعال و سريع.

- ألم بدون مبرر أو تورم بالساقين أو الفخذ.
- ألم بالصدر غير مبرر (يزداد سوء عند الأستنشاق).
- ضيق فى التنفس.
- كحة مدممة.

هل أنت معرض لحدوث جلطات بالأوردة العميقة ؟
جلطات الأوردة العميقة يمكن أن تحدث لأى شخص و فى أى وقت، ولكن دخولك المستشفى يجعلك أكثر عرضة لجلطات الأوردة الدموية بسبب المرض أو الجراحة.