

تقليل خطر الإصابة بـخثرة دموية

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.5 - تنتهي صلاحيتها بنهاية شهر نوفمبر 2026

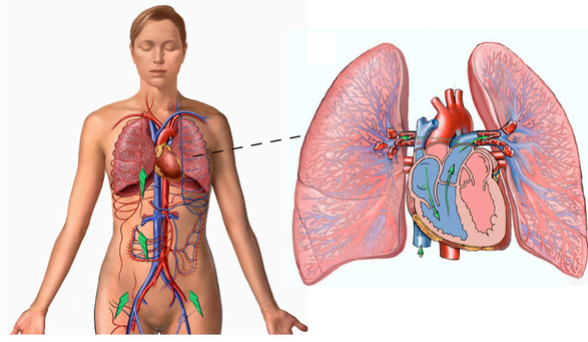
الآراء والملاحظات

لمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.aboutmyhealth.org.

تواصل معنا على www.patientfeedback.org لتخبرنا بمدى استفادتك من هذه المعلومات.

eidohealthcare.com





© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

إذا أصبت بجرح أو خضعت لجراحة، فإن دمك يتخثر بشكل طبيعي حتى لا تفقد كمية كبيرة من الدم. غير أن ذلك أيضاً يرفع مخاطر تكون خثرة دموية في الأوردة العميقة. يحدث هذا عادةً في ساقك ويُسمى (الخثار الوريدي العميق). قد لا تلاحظ أنك مصاب بخثار وريدي عميق. ومع ذلك، فهو يؤدي في كثير من الأحيان للشعور بالألم والتورم والحرارة والاحمرار.

وقد تتحرك الخثرة الدموية في بعض الأحيان عبر الأوردة إلى الرئتين. وتُعرف هذه الحالة باسم الصمة الرئوية، وهي خطيرة وقد تؤدي إلى الوفاة.

يُطلق على الخثار الوريدي العميق والانصمام الرئوي معاً اسم الخثار الوريدي الصمّي.

سيقوم فريق الرعاية الصحية بتقييمك وقد يوصي بالعلاج لتقليل خطر الإصابة بخثرة دموية.

ما العلاجات المتاحة لمنع تخثر الدم؟

تتوفر علاجات بسيطة وفعالة، من المهم فهم تعليمات فريق الرعاية الصحية واتباعها بدقة.

العلاجات الميكانيكية

قد يوصي فريق الرعاية الصحية بارتداء جوارب مضادة للانصمام (تسمى أيضاً جوارب ضاغطة أو جوارب تمنع الانصمام الخثاري (TED)). وهي جوارب ضيقة تجعل الدم يتحرك بسرعة أكبر خلال ساقيك. سيقوم فريق الرعاية الصحية بساقيك للتأكد من حصولك على الجوارب ذات المقاس المناسب وسيوضح لك كيفية استخدامها. من المهم إزالة الجوارب الضاغطة يومياً والتأكد من أن جلد الساق سليم وصحي. يمكنك التوقف عن ارتدائها عند عودتك إلى ممارسة أنشطتك الطبيعية.

أجهزة الضغط الهوائي المنقطع هي أجهزة طبية تنتفخ تلقائياً على فترات منتظمة لدفع الدم عبر الساقين.

قد تسبب الجوارب وأجهزة الضغط بعض الانزعاج أو ظهور بثور أو تقرحات. ويحدث ذلك عادةً فقط إذا لم يتم ضبطها أو تركيبها بشكل صحيح. ويرتفع معدل الخطر إذا كنت تعاني من ضعف الدورة الدموية في ساقيك.

إذا ظهرت أي من هذه المشكلات، أو إذا كنت تعاني سابقاً من تقرحات في الساق أو ألم في ربلة الساق، فأبلغ الفريق الطبي ليتم تقييمك مرة أخرى.

هناك أيضاً خطر ظهور ردود فعل تحسسية تجاه المواد. أخبر الفريق الطبي إذا كان لديك أي نوع من الحساسية.

الأدوية

يتم إعطاؤك دواءً مضاداً للتخثر يخفض قدرة الدم على تكوين الخثرات.

قد يصف لك فريق الرعاية الصحية دواءً يُعطى لك عن طريق الحقن أسفل الجلد حسب المخاطر التي تكون عرضة لها. غالباً ما تُصنع هذه المنتجات باستخدام مواد أو مركبات مشتقة من الحيوانات. وقد يصف لك دواءً آخر تتناوله بالفم.

إذا كنت تتزف أو كنت معرضاً لخطر النزيف بدرجة كبيرة، فلن يوصيك فريق الرعاية الصحية عادةً باستخدام أي أدوية. ومع ذلك، سيتعين على فريق الرعاية الصحية مقارنة مخاطر النزيف الشديد بخطر الإصابة بخثرة دموية.

هل أنا معرض لخطر الإصابة بخثرة دموية؟

قلة الحركة عن المعتاد (مثل أثناء الإقامة في المستشفى)، والمرض، والجراحة قد تزيد من قابلية الدم للتجلط داخل الأوعية الدموية.

ومن ثم تكون أكثر عرضة لتكوّن خثرة دموية إذا كانت واحدة أو أكثر من الحالات التالية تنطبق عليك.

- تعاني من مرض السرطان.
- عمرك أكثر من 60 عاماً.
- تعاني من السمنة (مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30).
- أن تكون مصاباً بالجفاف.
- كنت تدخن.
- تعاني من حالة يتجلط فيها دمك بسهولة شديدة (أهبة التخثر).
- كنت تعاني من مشاكل في القلب أو الرئة، أو عدوى خطيرة أو حالة التهابية.
- لديك تاريخ عائلي للإصابة بالخثار الوريدي العميق.
- كنت تستخدمين موانع الحمل أو العلاج بالهرمونات البديلة التي تحتوي على استروجين.
- إذا كنت تعاني من توسع الأوردة مع التهاب وريدي.
- إذا كنت حاملاً أو وضعت مولوداً خلال الأسابيع الستة الماضية.

حتى لو لم يكن لديك أي من عوامل الخطر هذه، فأنت أكثر عرضة للإصابة بخثرة دموية إذا كان ينطبق عليك أي مما يلي:

- تتحرك أقل من المعتاد لأكثر من 3 أيام.
- ستسافر لأكثر من 4 ساعات.
- إذا كنت ستخضع لعملية جراحية لحالة التهابية أو في البطن.
- إذا كنت ستخضع لعملية جراحية تستمر لأكثر من 90 دقيقة، أو أكثر من ساعة إذا كانت الجراحة تشمل الحوض أو الساقين.

احتفظ بوثيقة المعلومات هذه. واستعن بها لمساعدتك إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع فريق الرعاية الصحية.

بعض المعلومات، مثل إحصائيات المخاطر والمضاعفات، مأخوذة من دراسات و/أو قواعد بيانات عامة. ويُرجى الاستفسار من الجراح أو الطبيب عن أي معلومات إضافية بشأن المخاطر التي قد تواجهك، وسيحيطك علماً بأي خيارات أخرى مناسبة للعلاج.

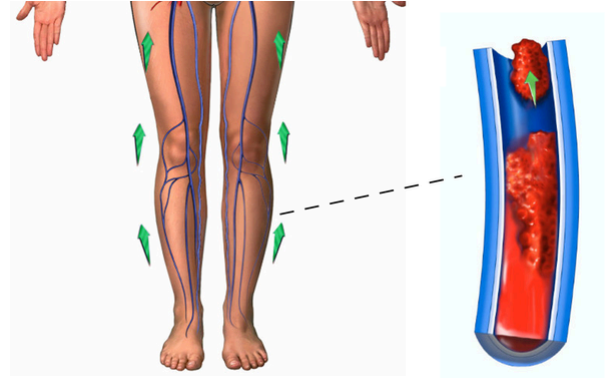
تم إعداد هذه الوثيقة لأغراض المعلومات فقط ولا تحل محل أي نصائح يقدمها لك فريق الرعاية الصحية الذي تستشير به.

المراجع

Simon Parsons (DM, FRCS)

المصور

Medical Illustration Copyright © Nucleus
Medical Art. All rights reserved.
www.nucleusinc.com



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

ما الذي يمكنني فعله للمساعدة في تقليل المخاطر؟

إذا أمكنك ذلك، حاول المشي والتحرك قدر الإمكان. حاول تحريك قدميك ورجليك إذا كنت بحاجة إلى البقاء في السرير أو على كرسي. لا تلبس أحذية أو ساقيك حول بعضهما بعضاً.

تناول كمياً وفيراً من الماء لتجنب الجفاف. سيخبرك الفريق الطبي بكمية السوائل المسموح لك بشربها وتوقيت ذلك.

إذا كنت مدخنًا، فإن الإقلاع عن التدخين قد يقلل من خطر الإصابة بجلطات دموية ويحسن صحتك على المدى الطويل.

حاول الحفاظ على الوزن الصحي. ستزداد مخاطر تكوّن خثرة دموية لديك إذا كنت تعاني السمنة.

تتطور معظم الجلطات الدموية بعد مغادرة المريض للمستشفى، لذلك من المهم الاستمرار في النشاط والحركة قدر الإمكان في المنزل. تأكد من فهم تعليمات فريق الرعاية الصحية واتباعها بعناية إذا وصفت لك أدوية أو توجب عليك ارتداء الجوارب الضاغطة الخاصة.

إذا شعرت بألم أو تورم أو احمرار في الساق أو في الأوردة القريبة من سطح الساق فتنبؤ أكبر من حجمها الطبيعي، فقد تكون مصاباً بالخنثار الوريدي العميق. أخبر طبيبك فوراً إذا كنت تعتقد أنك مصاب بخنثار وريدي عميق.

إذا أصبت بضيق في التنفس، أو شعرت بألم في صدرك أو أعلى ظهرك، أو إذا كنت تسعل دمًا، فقد تعاني من الانصمام الرئوي. اتصل بالإسعاف أو اذهب فوراً إلى أقرب قسم طوارئ.