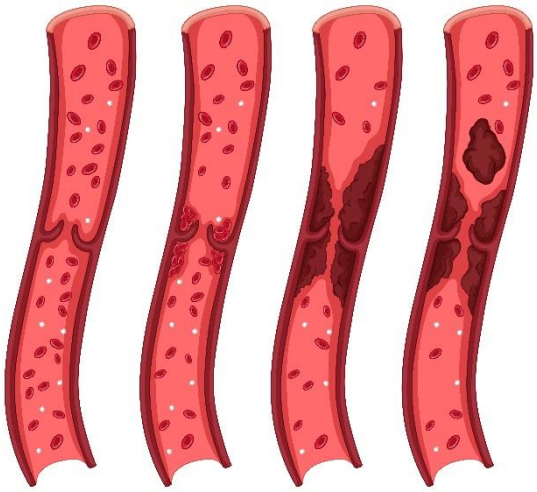
تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



تجلط الأوردة العميقة

Deep Vein Thrombosis

(DVT)

تجلط الأوردة العميقة (DVT)

يحدث عندما تتكون كتلة من الدم في الأوردة. وهو غالبًا ما يحدث في الساقين نتيجة لبطء الدورة الدموية، وقد ينتقل جزء من الكتلة الدموية إلى الرئتين مما قد يتسبب في انسداد رئوي، وهي حاله طبية خطرة. ويمكن الجلوس أو الاستلقاء لفترة طويلة أن يزيد من خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة. ويشمل العلاج أدوية لتخفيف الألم والالتهاب ومنع حدوث جلطات أخرى، ولكن عليك أن تعرف العلامات المبكرة للتجلط وكيفية الوقاية منه.

علامات الانسداد الرئوي:

خروج دم عند السعال	ألم عند أخذ نفس عميق	ضيق في التنفس
إذا كان لديك أي من هذه العلامات، إطلب المساعدة الطبية على الفور	سرعة ضربات القلب	سرعة في التنفس

علامات تجلّط الأوردة العميقة:

معظم الناس ليس لديهم علامات، وفي حال ظهور العلامات فإنها تميل إلى أن تكون في الجزء المصاب من الجسم، مثل الساق وتشمل:

تورم
ألـم
زيادة الحرارة في المنطقة المتورمة أو المؤلمة
احمرار في الجلد

كيفية الوقاية من تجلط الأوردة:

- الحركة قدر الإمكان، وربما تُنصح بالقيام بهذه التمارين:

شد وإرخاء عضلات الساق	رفع وخفض أصابع القدم	رفع وخفض كعب القدم

- ارتداء جوارب الضغط خلال ساعات النهار لمنع التورم.
- ارتداء جهاز متابعه الضغط (SCDs) عندما تكون في السرير أو جالسًا على الكرسي، هذا الجهاز هو القطعة التي تلتف على الساقين وتُعبأ بالهواء لضغط الساقين وتحسين الدورة الدموية.
- تناول أدوية مضادات التخثر بانتظام، ويعطى هذا الدواء عن طريق الفم أو في شكل حقنة في المعدة.
- ارتداء ملابس فضفاضة.
- شرب الماء بصورة جيدة مع تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- الحفاظ على وزن صحي.

- الابتعاد عن التدخين.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة

HEM1.18.000619