



Razavi Hospital

بیمارستان رضوی

گروه هدف : بیماران و مراجعین

إنسداد الأوردة العميقة (DVT)

واحد آموزش سلامت



منع جلطات الأوردة العميقة:

- الخروج من السرير والتحرك في أسرع وقت ممكن بعد الراحة الطويلة في الفراش بسبب الجراحة أو المرض.
- إذا كنت بحاجة إلى الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة من الزمن، فاستخدم جوارب ضيقة تضغط على شرايين الرجل وتمنع تجمع الدم في الساقين. (استخدم الجوارب المضادة للدوالي)
- استشر طبيبك قبل استخدام العلاجات الهرمونية (تناول أدوية الاستروجين أو حبوب منع الحمل).
- استخدام الأدوية الموصى بها من قبل الطبيب (مضادات التخثر) لمنع تكون جلطات الدم بعد بعض العمليات الجراحية.
- رفع الأطراف لمنع وتخفيف التورم
- قم بإجراء تمارين الأطراف السفلية إذا كان عليك الجلوس لفترات طويلة. (فتح وضم أصابع القدم، تحريك عضلة الساق)
- ابدأ بتحريك الأطراف السفلية في أسرع وقت ممكن بعد أي عملية جراحية أو خلال أي مرض يقلل من حركتك.
- في الرحلات البرية والجوية الطويلة، حرك ساقيك على الأقل كل ساعة إلى ساعتين.
- اشرب الكثير من الماء خلال اليوم وتجنب المشروبات الكحولية والسجائر.

النصيحة الأخيرة ...

في حالة المرض، اتبع العلاج بجديّة ثم بعدها اتّبع مبادئ الوقاية.

منبع :	شماره بازنگری :	°
MED LINE PLUS	تاریخ بازنگری مجدد:	۹۸/۰۵/۳۰
	تاریخ بازنگری:	۹۹/۰۵/۳۰
	شماره شناسایی :	۶۵۱۷۲۶

- تناول فيتامين ب (الخميرة والحليب واللحوم والحبوب).
- يوصى كثيرا بتناول فيتامين C (الحمضيات، الفراولة، التوت، الأناناس، القرنبيط، الطماطم .. إلخ).
- زيت السمك و بذور دوار الشمس والسّمسم والشاي الأخضر هي أيضا فعالة في ترقق الدم.
- تجنب الإفراط في تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح واللحوم ومنتجات الألبان الغنية بالدهن وقشدة الحليب المخثرة (القيمر) وجوز الهند.

نصائح حول مضادات التخثر

- إذا كنت تستخدم الوارفارين والهيبارين:
- عند حلاقة الذقن، يجب استخدام ماكينة حلاقة كهربائية بدلاً من الشفرة.
- استخدام فرشاة أسنان ناعمة.
- تجنب الحقن تحت الجلد والعضلات قدر الإمكان.
- إذا وجب الحقن، قم بالضغط على مكان الحقن لمدة 10 دقائق.
- إذا تم وصف الوارفارين، قلل من استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والغنية بفيتامين K (الخبس والبصل والسبانخ واللفت والسمك والكبد) لأنها تتداخل مع امتصاص الوارفارين.
- احمل دائماً بطاقة هوية طبية مذكور فيها انك تستخدم أدوية مضادة للتخثر.

راجع طبيبك إذا كان لديك الأعراض التالية:

- نزيف من الأنف واللثة، البغم المخلوط بالدم، دم في البول، براز أحمر أو اسود، نزيف طويل الأمد من الجروح، ازدياد نزيف الحيض، كدمات على الجلد، الحرارة والرجفة والتعب، جرح في الحلق، الغثيان والقيء

تكون خثره فى الوريد العمقى (DVT)

ما هو ؟

يحدث هذا المرض بسبب تشكل جلطة دموية فى احد الأوردة العميقة (عادةً خلف الساق أو الفخذ). أهم عواقب هذا الاضطراب هو الانسداد الرئوي، وهو ثالث سبب شائع للوفاة فى العالم بعد السكتة القلبية والدماعية. المقصود بالانسداد الرئوي فى الواقع أن الجلطة التي تشكلت، تتجمع فى الشعيرات الدموية الرئوية وتؤدي إلى إعاقة تدفق الدم إلى الرئة وتسبب الوفاة.

العوامل التي تزيد من خطر الإصابة:

- الاستراحة فى الفراش
- السمنة: زيادة الوزن وعدم تناسق الطول مع الوزن هي العوامل الرئيسية المساهمة فى تشكيل الجلطة.
- الحمل والولادة خلال الـ 6 أشهر السابقة: أثناء الحمل، تزداد فرصة الإصابة بجلطات الأوردة العميقة. ويعود ذلك إلى زيادة الهرمونات الأثنوية واسترخاء عضلات وجران الأوعية، وكذلك وجود الجنين فى الحوض، والذي يضغط على الأوردة الحوضية ويتسبب فى توقف الدم فى اوردة الساق.
- كسور الحوض والأرجل
- وجود هذا المرض لدى فرد آخر من أفراد العائلة
- وجود اختلالات أخرى كقصور القلب والسكتة الدماغية كثرة كريات الدم الحمر او البوليسايتيما (زيادة تركيز الدم)
- يعد استخدام الإستروجين الموجود فى حبوب منع الحمل أو استخدامه لاستبداله ما بعد سن اليأس خطيراً خصوصاً إذا كانت المستخدمة مدخنة أيضاً.

- اضطرابات المناعة الذاتية مثل مرض الذئبة الحمراء
- الدوالي: الدوالي هي أيضا من عوامل خطر تشكيل الجلطة.
- العمر: كلما تقدمت فى العمر، يزداد احتمال ظهور الجلطات فى عروق رجلك. (أكثر من 60 سنة)
- العمليات الجراحية الأخيرة والكبيرة: تزيد العمليات الجراحية الكبيرة والطويلة من خطر تكون الجلطة، خاصة إذا كانت هذه العمليات الجراحية تشمل الحوض والأطراف السفلية.
- الإقامة الطويلة فى المستشفى: المرضى الذين يقون فى الفراش لمدة طويلة لأي سبب من الأسباب هم أكثر عرضة للإصابة بالجلطات الدموية. هذا هو الحال أيضاً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الشلل اوالمقعدين.
- السرطان: يزيد السرطان بشكل عام من خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة، خاصةً السرطانات المعوية وسرطان البنكرياس.
- الرحلات الطويلة: تزيد الرحلات الطويلة سواء الجوية أو البرية من احتمال تشكل الجلطات. يزيد هذا الاحتمال فى الرحلات الجوية والتي تطول لأكثر من ثلاث ساعات.
- الحوادث والضربات: أي نوع من الحوادث او الضربات (كسر، التواء، وما إلى ذلك) يزيد من خطر الاصابة بجلطات الاوردة العميقة.

الأعراض:

- تورم فى الساق
- ألم أو مضمض (الشعور بالألم عند اللمس) فى الساق (خاصة عند المشي أو الوقوف)
- ارتفاع حرارة المنطقة المنتفخة أو المؤلمة فى الساق.
- احمرار او شحوب الجلد

العلاج غير الجراحي:

- الاسترخاء ورفع الطرف المصاب (لا تهز الطرف المصاب اكثر من اللازم وتمنع عن المشي)
- وصف ادوية مضادات التخثر (الهيبارين ، الوارفارين) لمنع تكون جلطات جديدة او توسع الجلطات السابقة
- حقن الأدوية المذيبة للجلطات (ستربتوكيناز ، يوروكيناز)
- استخدام الجوارب المضادة للدوالي

العلاج الجراحي:

- وضع مصفاة فى أحد الأوردة الكبيرة لمنع الجلطة من الدخول إلى الرئة.
- سحب الجلطة المتشكلة

أخبر طبيبك إذا حدث أي من الأعراض التالية أثناء العلاج.

- ألم فى الصدر
- سعال دموي (نفث الدم)
- مشاكل فى الجهاز التنفسي
- الإغماء وفقدان الوعي
- أعراض حادة أخرى

النظام الغذائي:

- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، ويفضل تناول البروتينات النباتية (العدس، الصويا، خبز القمح، الحبوب، الجوز، اللوز).