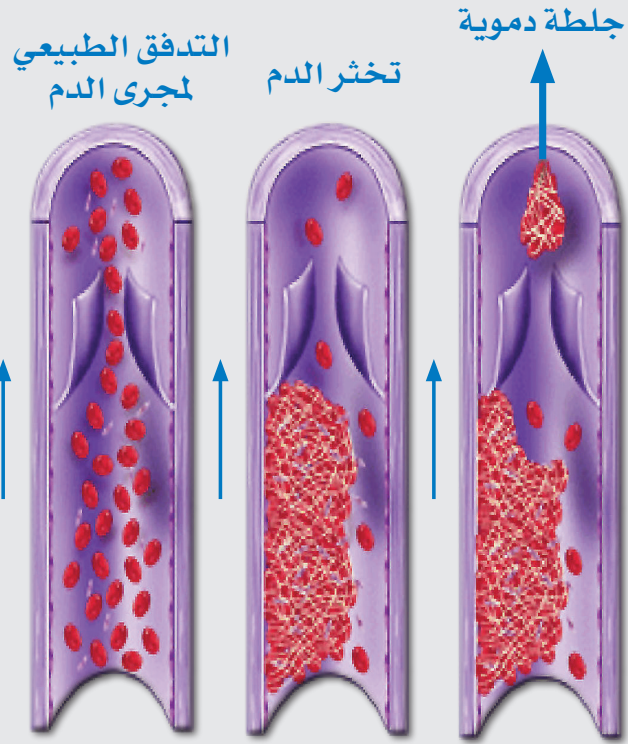


كيف تقي نفسك من مرض تجلط الدم الوريدي



نشرت من:
تثقيف المرضى وأسرةهم

patienteducation@hamad.com



© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٥

• بعد الخروج من المستشفى: إذا كان لديك أي من العلامات التالية، يجب عليك زيارة الطبيب فوراً:

• الشعور بعدم الراحة، وتورم، إحمرار أو ألم في الساقين

• أي نوع من الآلام في الصدر

• صعوبة في التنفس

• السعال و خروج الدم مع البلغم



خدمات الإسعاف (في حالة الطوارئ)

هاتف : ٩٩٩

كيفية الوقاية من مرض تجلط الدم الوريدي؟



• لبس الجوارب الطبية للساق



• وضع الضواغط الهوائية للساق



• الأدوية: التي يمكن أن تكون في شكل حقن أو

هل أنت عرضة لتجلط الدم الوريدي؟

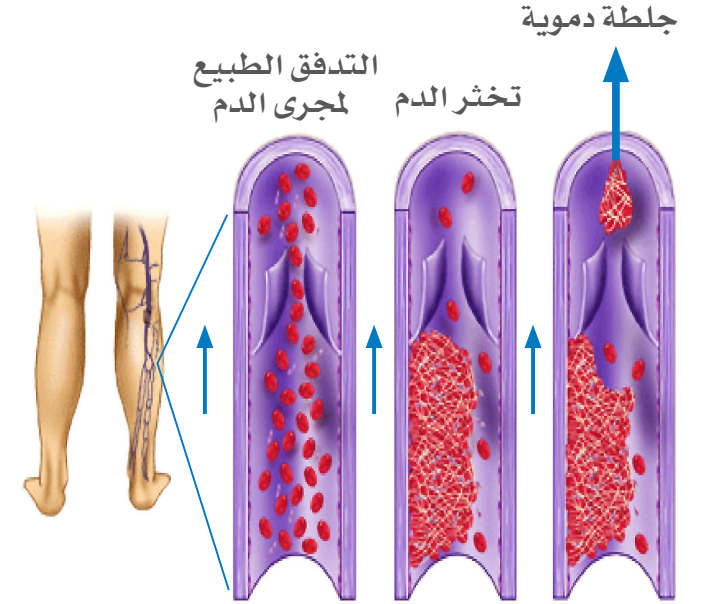
يكون الشخص عرضة للإصابة بالمرض إذا توفرت لديه بعض العوامل التالية:

- العمر أكثر من ٤٠ عاماً.
- عدم قدره على الحركة أو البقاء في السرير لفترة طويلة.
- زيادة الوزن المفرطة.
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بجلطات دموية.
- إصابة سابقة بجلطة دموية.
- التدخين وتعاطي المشروبات الكحولية والمواد المخدرة.
- إجراء جراحة لفترة طويلة وخاصة جراحات العظام.
- الإصابة بأي من أمراض الدم.
- ارتفاع سكر الدم أو ارتفاع ضغط الدم.
- بعد رحلات الطيران الطويلة.
- مرضى السرطان، وأثناء العلاج من المرض.
- النساء الحوامل أو اللواتي يعالجن بعلاج هرموني.

كيفية الوقاية من تجلط الدم الوريدي؟

- شرب الماء من لتر ونصف إلى لترين يومياً وتناول الطعام وفقاً لتعليمات الطبيب.
- توقف عن ممارسة العادات غير الصحية: مثل التدخين، وتعاطي المشروبات الكحولية والمواد المخدرة. (للمساعدة يمكنك الاتصال بعيادة مكافحة التدخين في مستشفى حمد العام رقم: ٤٤٣٤١١٧٧-٤٤٣٤١١٢١٧).
- تناول الأدوية بشكل منتظم وفي الوقت المحدد وفقاً لتعليمات الطبيب الخاص بك.

كيف تقي نفسك من مرض تجلط الدم الوريدي!



ما هو مرض تجلط الدم الوريدي؟ وماهي خطورته؟

يحدث تجلط الدم الوريدي عندما يسد أحد الأوعية بالجلطة الدموية. مما يقلل من تدفق الدم إلى الأنسجة ويتسبب في أضرار كثيرة. علاوة على ذلك، يمكن للجلطة أن تنتقل إلى الرئتين وتسبب انسداد في الأوعية يمكن أن يؤدي إلى الموت.