



معلومات تثقيفية للمرضى في مستشفى جونز هوبكنز

How Do I Prevent Blood Clots? - Arabic

كيف يمكنني الوقاية من تشكل الجلطات الدموية؟

الانصمام الخثاري الوريدي (VTE)

التجلط الوريدي العميق (DVT)

الانصمام الرئوي (PE)

Original: Date
05/31/2014
Department: VTE
Collaborative/Surgery

يُطلق على الخثرات / الجلطات الدموية مصطلح الانصمام الخثاري الوريدي والمعروف باختصار (VTE). يوجد نوعين رئيسيين:

- التجلط الوريدي العميق (DVT) وهو عبارة عن وجود تخثر في أحد الأوردة العميقة، عادة في الذراع أو الساق.
- الانصمام الرئوي (PE) والذي يحصل عندما تتفتت الجلطة الدموية ومن ثم تتحرك لتصل إلى الرئتين. قد يؤدي هذا إلى الوفاة.

ما المقصود
بالخثرة / الجلطة
الدموية أو الانصمام
الخثاري الوريدي
(VTE)؟

يسبب الانصمام الخثاري الوريدي (VTE) وفاة أكثر من 100,000 شخص سنوياً. هذا الرقم يفوق مجموع عدد وفيات المصابين بمرض نقص المناعة (الإيدز) وحوادث السير وسرطان الثدي. من الممكن أن يتسبب الانصمام الخثاري الوريدي بمشاكل قد تؤثر على حياة الشخص مدى حياته. قد يعاني الشخص من:

- مشاكل تنفسية طويلة الأجل
- احتمالية أكبر لحصول خثرة دموية أخرى
- وجود تورم وعدم زواله
- وجود قرح أو جروح وعدم التئامها

هل تُعتبر الجلطات
الدموية خطيرة؟

قد لا يكون هناك أي أعراض مصاحبة للانصمام الخثاري الوريدي لدى بعض الأشخاص. من المحتمل وجود الأعراض التالية لدى الناس المصابين بالجلطة الدموية العميقة سواء في الذراع أو الساق:

- التورم
- الألم أو التشنج
- احمرار، ألم لدى اللمس، سخونة
- قد يشعر المصابين بالانصمام الرئوي بالآتي:
- ضيق التنفس أو عدم القدرة على التقاط أنفاسهم
- ألم في منطقة القفص الصدري
- سعال مصحوب بخروج الدم

كيف لي أن أعرف إذا كان
عندي جلطة دموية؟

تزيد فرصة الإصابة بالانصمام الخثاري الوريدي لدى الأشخاص المقيمين في المستشفى. العوامل الأخرى التي تزيد من احتمالية حصول خثرة دموية:

- إصابة سابقة بجلطة الأوردة العميقة أو الانصمام الرئوي
- إصابة سابقة بجلطة الأوردة العميقة أو الانصمام الرئوي
- عملية جراحية كبرى
- إصابة / رضح
- السمنة المفرطة
- حصول سكتة دماغية مؤخراً
- السرطان و/ أو العلاج الكيماوي
- حبوب منع الحمل و/ أو العلاج الهرموني البديل
- وجود تاريخ عائلي للإصابة بالانصمام الخثاري الوريدي
- ملازمة الفراش
- الدوالي
- أمراض الدم
- الحمل

ما الذي يسبب حدوث
الجلطات الدموية؟

حسب حالتك الصحية، من الممكن أن يتم طلب:

- فحص دم يُطلق عليه اسم D-Dimer
- تصوير الذراع أو الساق بالأشعة فوق الصوتية / السونار للتحري عن وجود الخثرات الدموية (DVT)
- صور أشعة مقطعية للصدر مع حقن وريدي بمادة ملونة لرصد مكان الانصمام الرئوي.

ما هي أكثر الفحوص
الشائعة والمتوقع أن
يطلبها فريق الرعاية
الصحية لمعرفة إن كان
لدي خثرة دموية؟



معلومات تثقيفية للمرضى في مستشفى جونز هوبكنز

How Do I Prevent Blood Clots? - Arabic كيف يمكنني الوقاية من حصول الجلطات الدموية؟ الانصمام الخثاري الوريدي (VTE) التجلط الوريدي العميق (DVT) الانصمام الرئوي (PE)

Original: Date
05/31/2014
Department: VTE
Collaborative/Surgery

عند حضورك إلى المستشفى، سيقوم الفريق الطبي بمراجعة كل المخاطر المحتملة لأن تتشكل خثرة دموية في جسمك. سيتم من ثم طلب الفحوص الأنسب لك للمساعدة في منع بدء تكوّن خثرة دموية.

- الأدوية هي أفضل الطرق لمنع تشكل الجلطات الدموية.
- هناك دواءان رئيسيان للمساعدة في الوقاية من تشكل الخثرات الدموية وهما هيبارين heparin و إنوكسابارين enoxaparin (لوفينوكس - Lovenox). والبعض يطلق عليها اسم مميعات الدم وهي عبارة عن حُقن يتم إعطاؤها عادة في البطن.
- من المفيد كذلك ارتداء جوارب خاصة للمساعدة في الوقاية من تشكل الخثرات:
 - أجهزة الضغط التتابعية (SCDs)، يتم استخدام جهاز مع ضغط خفيف على الأرجل أو القدمين. تساعد هذه الأجهزة على تدفق الدم أيضاً و يلزم إبقاؤها لأكثر فترة ممكنة لتساعد في الوقاية من تشكل جلطات الدم.
 - من الممكن كذلك طلب ارتداء الجوارب الضاغطة أو نوع خاص من الجوارب الضاغطة والمعروف باسم TED hose. تساعد هذه الجوارب على تدفق الدم أيضاً.
 - بالرغم من أن الكثير من الناس يعتقد أن المشي يمنع تشكل الخثرات الدموية إلا أن هذا الأمر غير صحيح. الحركة والمشى أمور هامة للحفاظ على صحتك ويمكنها أن تساعد في الوقاية من الأمراض مثل التهاب الرئة وتقرحات الفراش. ولكن المشي وحده لا يكفي للوقاية من تكوّن الجلطات، ولهذا السبب يجب أن تتضمن الخطة العلاجية كل من الأدوية و/ أو أجهزة الضغط التتابعي و/ أو الجوارب الضاغطة الموصوفة من قبل فريق الرعاية الصحية.

كيف يمكنني الوقاية من
تشكل الجلطة
الدموية؟

قد تحتاج إلى الآتي حسب الحالة الخاصة بك:

- دواء يُعطى بالحقن الوريدي مثل الهيبارين
- أخذ حُقن مثل إنوكسابارين (لوفينوكس)
- تناول حبوب مثل الوارفارين warfarin (الكومادين - Coumadin)، ريفاروكسيبان rivaroxiban (زاريلتو - Xarelto) أو دابيكتران dabigatran (براداكسا - Pradaxa)
- أخذ هذه الأدوية لعدة أشهر ومن المحتمل مدى الحياة
- قد يتطلب الأمر أن تقوم بارتداء جوارب خاصة مثل TEDs لتقليل خطورة المشاكل بعيدة المدى التي تحدث نتيجة وجود الجلطات الدموية
- قد يحتاج بعض الأشخاص إلى تركيب فلتر خاص في الوريد ليقوم "بالتقاط" خثرة الدم إذا تحررت من مكانها. يتم إزالة الكثير من هذه الفلاتر بعد زوال خطر هذه الخثرات.

ماذا الذي يحدث إذا
تشكلت لدي خثرة دموية؟

يمكنكم طلب نشرات طبية أخرى من الممرض مثل معلومات حول الوارفارين وطرق الوقاية من النزيف للمرضى الذين يستخدمون الأدوية المميعة للدم. ويمكنكم زيارة المواقع الإلكترونية الأخرى:

- <http://www.stopthecлот.org> : National Blood Clot Alliance
- <http://www.natfonline.org/> : North American Thrombosis Forum
- <http://www.clotcare.com> : Clot Care
- <http://www.cdc.gov/ncbddd/dvt/facts.htm> : CDC

هل هناك موارد أخرى؟