



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# سافر - بصحة

# التخثر الوريدي والسفر

هو تكوّن جلطة دموية (تخثر) في وريد عميق، غالباً أوردة الساق. تزيد احتمالية الإصابة بالرحلات الطويلة ( ٤ ساعات و أكثر).

## كيف تقى نفسك؟

المشي والحركة  
يفضل كل ساعة.



ممارسة تمارين الأرجل  
أثناء الجلوس كل ٢٠ دقيقة.



الإكثار من شرب السوائل  
والتقليل من الكافيين.



ارتداء ملابس مريحة.



## أهم العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة



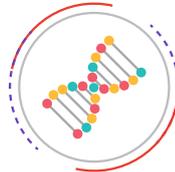
كبر السن.



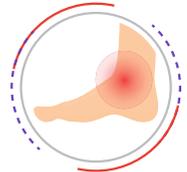
البدانة.



الحمل أو الولادة.



الميل الوراثي إلى التجلط.



إصابة سابقة بالتخثر الوريدي.



إذا كانت لديك أحد هذه العوامل استشر طبيبك قبل الرحلات الطويلة للحصول على إجراءات وقائية إضافية.



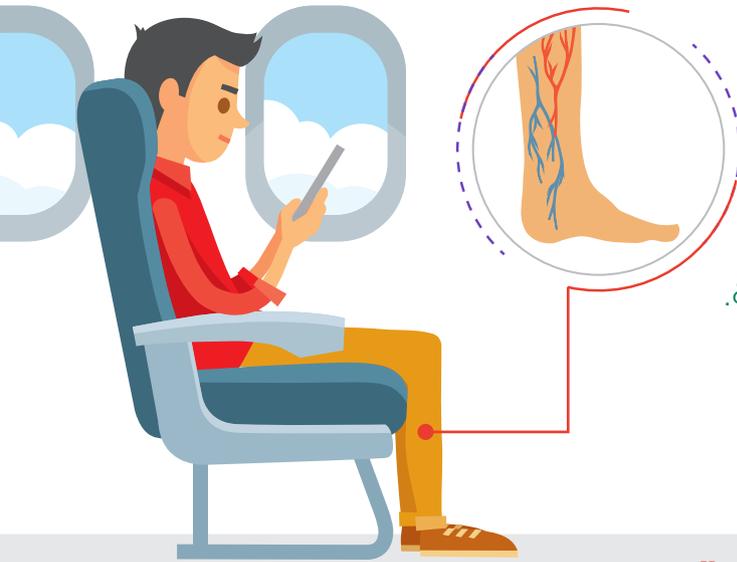
وزارة الصحة  
Ministry of Health

# سافر - بصحة

# التخثر الوريدي والسفر

هو تكوّن جلطة دموية (تخثر) في وريد عميق، غالباً أوردة الساق. تزيد احتمالية الإصابة بالرحلات الطويلة (٤ ساعات و أكثر).

## كيف تقي نفسك؟



ممارسة تمارين الأرجل  
أثناء الجلوس كل ٢٠ دقيقة.



المشي والحركة  
يفضل كل ساعة.



ارتداء ملابس  
مريحة.



الإكثار من شرب السوائل  
والتقليل من الكافيين.

## أهم العوامل التي تزيد احتمالية الإصابة



إذا كانت لديك أحد هذه  
العوامل استشر  
طبيبك قبل الرحلات  
الطويلة للحصول على  
إجراءات وقائية إضافية.



كبر  
السن.



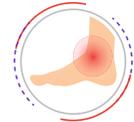
البدانة.



الحمل  
أو الولادة.



الميل الوراثي  
إلى التجلط.



إصابة سابقة  
بالتخثر الوريدي.