

الجلطات الدموية الوريدية

نبذة مختصرة:

- الجلطات الدموية الوريدية هي اضطراب شائع ومميت يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على المدى الطويل.
- تخثر الأوردة العميقة عادة ما تكون في الساقين لكن قد تنتقل إلى الرئتين.
- قد تحدث بسبب واضح أو بغير سبب؛ لذا يجب معرفة الأعراض والعلامات.
- تزداد خطر الإصابة بجلطات الأوردة العميقة عند وجود عدة عوامل خطر في الوقت نفسه.
- البقاء نشط وتجنب قلة الحركة والخمول من أهم سبل الوقاية.

مقدمة:

الجلطات الدموية الوريدية تشير إلى تكوّن كتلة شبه صلبة من الدم في الوريد، وهو مرض يشمل كلاً من (تخثر الأوردة العميقة) و(الانصمام الرئوي)، وهو اضطراب شائع ومميت، وغالباً ما يتم التغاضي عنه. كما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة على المدى الطويل.

مسميات أخرى للمرض:

التخثر الوريدي – الخثرات الوريدية.

أنواع الجلطات الدموية الوريدية:

تخثر الأوردة العميقة (جلطة الساق أو التجلط الوريدي العميق): هي جلطة تحدث في الأوردة العميقة في الجسم، وعادة ما تكون في الساقين، ولكن قد تحدث في الذراع أو الأوردة الأخرى في بعض الأحيان، وتكمن خطورتها في حالة تفتت جزء من الجلطة وانتقالها إلى الرئتين.

الانصمام الرئوي (جلطة الرئة أو القذائف الرئوية): تحدث عند انتقال جزء من الجلطة (تخثر الأوردة العميقة) إلى الرئتين.



السبب:

يكون الدم عادة في حالة تدفق مستمر وتحدث الجلطة بسبب:

١. بطء أو توقف تدفق الدم في الأوعية الدموية.
٢. ازدياد كثافة الصفائح الدموية وبلازما الدم.
٣. تغيرات وتلف في جدار الوريد.
٤. قد تحدث الجلطة بدون سبب واضح.

عوامل الخطورة:

- الوراثة.
- المشاكل الصحية المزمنة (مثل: ارتفاع ضغط الدم وغيره).
- قلة الحركة، والراحة في الفراش لفترات طويلة (مثل: فترة الإقامة الطويلة في المستشفى أو الشلل).
- الجلوس لفترات طويلة (مثل: الجلوس في الطائرة، أو السيارة).
- الحمل، حيث يزيد الضغط على أوردة الحوض والساقين.
- وسائل منع الحمل عن طريق الفم، أو العلاج بالهرمونات البديلة.
- عند الإصابة مسبقًا بجلطة دموية.
- كسور في الورك أو الحوض.
- السرطان وبعض علاجاته.
- الجراحة.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- أمراض الدم الوراثية.
- التدخين.

الأعراض:

الجلطة الوريدية العميقة

الانسداد الرئوي



وزارة الصحة
Ministry of Health

١. ألم في الساق.
٢. تورم في الساق أو اليد.
٣. احمرار أو تشوه جلد الساق.
٤. الشعور بالدفء في الساق المتضربة.

١. ضيق مفاجئ في التنفس.
٢. ألم في الصدر يزداد سوءاً عند التنفس أو السعال.
٣. سرعة أو عدم انتظام ضربات القلب.
٤. سعال مصحوب بالدم.
٥. الشعور بالدوار أو الإغماء.

متى تجب رؤية الطبيب؟

عند ملاحظة علامات أو أعراض تخثر الأوردة العميقة، أو علامات أو أعراض الانسداد الرئوي المذكورة مسبقاً.

المضاعفات:

- ارتفاع ضغط الدم الرئوي الخثاري المزمن.
- القصور الوريدي (متلازمة ما بعد التخثر) بسبب الأضرار التي لحقت صمامات الوريد، مما يؤدي إلى تجمع الدم والسوائل في الساقين.

التشخيص:

- الفحص السريري.
- التحاليل المخبرية: فحص الدم.
- اختبارات أخرى: الموجات فوق الصوتية، الأشعة السينية، التصوير بالرنين المغناطيسي، الأشعة المقطعية أو النووية.

العلاج:



أدوية مضادات التخثر (الأكثر شيوعاً) لعلاج الجلطات الدموية الوريدية بشكل عام، حيث تقلل من قدرة الجسم على تشكيل جلطات الدم، إما عن طريق حبوب تؤخذ بالفم، أو حقن تحت الجلد أو تعطى في الوريد. جوارب ضاغطة؛ لتقليل احتمالية تجمع الدم، تحسن تدفقه، وتقليل فرص عودة التخثر مرة أخرى. في حالات نادرة قد يكون من الضروري إجراء عملية جراحية لإزالة الجلطة.

الوقاية:

- البقاء نشط وتجنب قلة الحركة والخمول.
- تجنب الجلوس لفترات طويلة (مثل: بعد إجراء عملية جراحية).
- استخدام أجهزة ضغط هوائي عند عدم القدرة على التحرك من السرير.
- استخدام جوارب ضاغطة للساقين.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.
- تحريك القدمين ورفعهما أو القيام بالتجول عند السفر لمسافات طويلة، سواء عن طريق الجو أو البر.
- شرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف.
- المحافظة على وزن صحي وتجنب زيادة الوزن.
- تجنب تقاطع الساقين (وضع الساق على الساق) لفترة طويلة؛ حيث يمكن أن يعرقل تدفق الدم.
- تناول الدواء لمنع جلطات الدم حسب توجيهات الطبيب.
- الإقلاع عن التدخين.

الأسئلة الشائعة:

هل تدليك المنطقة المتورمة يساهم في تدفق الدم ومعالجة الجلطة؟
لا، لأن تدليك الجزء المتورم في حال الاشتباه بالإصابة يعمل على إزاحة الجلطة الدموية وانتقالها إلى مكان آخر.



وزارة الصحة
Ministry of Health

هل يجب أخذ دواء الأسبرين بعد عمر ٤٠ سنة للوقاية من الجلطات؟
الإجابة: لا يمكن أخذ الأسبرين بدون وصفة من الطبيب، حيث قد يصفه الطبيب
لحالات معينة مثل الأشخاص الذين تتوفر لديهم عوامل الخطورة للإصابة
بأمراض القلب.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي
للتواصل أو لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:
Promotion@moh.gov.sa