الجلطة الدموية
بطاقة تنبيه

ما هي الجلطة الدموية؟

هي جلطة تُشكل داخل الأوعية الدموية، عادةً في الساق، والتي قد تتفتت، ثم تنتقل إلى الرئتين. وبذلك فيمكن أن تكون قاتلة.

٦٠٪ من الجلطات تحدث في **المستشفى** أو في الـ **٩٠ يومًا** التالية للدخول.

يمكن أن تكون جلطات الدم خطيرة للغاية - ولكن هناك علاجات فعالة للتعامل معها وتساعد على الوقاية منها

علامات وأعراض الجلطة الدموية

- تورُم أو ألم في أحد الساقين أو الذراعين
- دفء أو احمرار في الساق أو الذراع
- ضيق في التنفُس أو سرعة في التنفس
- ألم في الصدر (خاصةً عند التنفس بعمق)
- سعال أو سعال مصحوب بدم

إذا كان لديك أحد هذه الأعراض أو أكثر، فقد يكون لديك جلطة وتحتاج إلى علاج عاجل

بطاقة تنبيه بالجلطة الدموية

هل أنا في خطر؟

ماذا يمكنني فعله لمساعدة نفسي؟

- اسأل عن خطر إصابتك بجلطات الدم ليتم تقييمها، خاصةً إذا كنت في أحد المجموعات المعرّضة لخطر أكبر المدرجة في المقابل
- امشي وتحرّك قدر الإمكان
- اشرب الكثير من السوائل
- إذا تم توجيهك لارتداء الجوارب أو استخدام أدوية لمنع أو معالجة الجلطة اتبع التعليمات بدقة
- تذكر، من المرجح أن تحدث الجلطة الدموية في الأوردة خلال ٩٠يومًا بعد الدخول إلى المستشفى
- إذا كان لديك أي علامات أو أعراض الجلطة الدموية، اتخذ إجراء فوريللحصول على المساعدة الطبية

فرصة أصابتك بالجلطة أكبر
في **المستشفى**
من **على متن الطائرة!**

يمكن أن تكون في خطر أكبر إذا:

- دخلت المستشفى وخلال ٩٠ يومًا بعد ذهابك للمنزل
- حصل لديك سرطان نشط أو تتلقى علاج السرطان
- كنتِ حاملًا أو أنجبتِ طفلاً منذ أقل من ٦ أسابيع
- أصبحت غير قادر على الحركة (أكثر من ٣ أيام في السرير / بسبب سفر بدون توقف لأكثر من ٦ ساعات / أو وجود جبيرة بالساق)

قد يزداد الخطر أكثر إذا:

- كنت تعاني أنت أو أحد أقاربك المقرّبين من جلطة دموية
- أُجريت لك عملية جراحية في آخر ٩٠ يومًا
- لديك مرض التهاب الوريد الخثاري (الميل إلى التجلط)
- كنتِ تتناولين حبوب منع الحمل أو العلاج التعويضي بالهرمونات
- لديك مرض في القلب، أو الرئة أو مرض التهابي
- كان عمرك أكثر من ٦٠ عامًا أو تعاني من زيادة الوزن
- كنت تعاني من الدوالي التي أصبحت حمراء ومؤلمة