منع حدوث جلطة الأوردة العميقة (Deep Vein Thrombosis) أثناء وجود المريض في المستشفى - معلومات المريض

ما هي جلطة الأوردة العميقة؟

هل جلطة الأوردة العميقة "دي في تي" (DVT) هي عبارة حدوث جلطة دم داخل الوريد. و النوع الأكثر شيوعا من جلطة الأوردة العميقة يحدث في الساق. وإذا تكولت جلطة الأوردة العميقة في الساق، فإنه من الممكن أن تسبب أم و تورم مما قد يؤدي ذلك إلى إزالة المريض.

إن مصدر القلق الرئيسي هو أن الشخص الذي لديه جلطة الأوردة العميقة ربما يتطور لديه بما يسمى ب "الاسداد الرئوي" (Pulmonary Embolism-PE) يتقلل أعلى الأوردة عبر القلب و إلى داخل الرئتين. و يمكن بعد ذلك أن تسفر الجلطة داخل أحد الشرايين الموجودة في الرئة مما يؤدي إلى إعاقة سير الدورة الدموية، وبالتالي يسبب سعوبات التنفس و ألم في الصدر، و لعدد صغير من الحالات قد ينذر بنفاد الحياة.

ما الذي يسبب حدوث جلطة الأوردة العميقة؟

يصاب في المملكة المتحدة سنويا ما يصل إلى واحد من كل ألف شخص بجلطة الأوردة العميقة و العديد من الأشخاص يعانون من عرقين عاملين لديهم جلطة الأوردة العميقة ثم يكونوا داخل المستشفى، أو كانوا في المستشفى في الآونة الأخيرة.

و أحد الأسباب الرئيسية لحدث جلطة الأوردة العميقة هو عدم الحركة. و ذلك لأن تدفق الدورة الدموية داخل أوردة الساق تعتمد على أنقباضات عضلات الساق لدفع الدم إلى أعلى الساق. وإذا كان الشخص لا يحرك ساقه و من ثم لا تنقبض عضلاته، فإن تدفق الدم يصبح بطيئا مما قد يؤدي ذلك إلى تكون جلطات الدم.

و يعتبر هذا عامل مهم عند النظر إلى ما هو السيف الذي يجعل الناس الذين يدخلون المستشفى يواجهون عرضة لخطر متزايد إلى جلطة الأوردة العميقة. و عندما تكون في المستشفى، فتثبت بطيئية الحالة، الصحراء و عناية و تخصصي قليلة السائلات، و نمط العمل، و هو يغلب على الكريسي. و إذا عدم الحركة هذا يخلق الظروف المثالاية التي يمكن أن تلعب جلطة الدم أن تكون.

المخاطر الإحالة الأخرى للاصابة بجلطة الأوردة العميقة:

- تعرض لجلطة الأوردة العميقة سابقا.
- إجراء عملية مؤخرًا أو خضوعًا للوركين أو الركبتين.
- توقف في السرير أو عدم الحركة لفترة طويلة.
- السرطان و عاجية.
- نوبة قلبية أو سكتة دماغية.
- تعرض أحد أفراد الأسرة لجلطة الأوردة العميقة سابقا.
- التقدم بالعمر.
- الحمل.
- استخدام مريج من حبوب من الحمل على طريقة الفم، و العلاج بالهرمون البديل.
- السمنة المفرطة.
- التخسي.
- السفر لمسافات طويلة.
- الجفاف.
عندما يتطور لدى شخص ما جلطة الأوردة العميقة، فإن هذا عادة لأنه عرضة لعامل أو أكثر من عوامل الخطر. و كلما كنت عرضة لعوامل مخاطر أكثر، فإنك كلما كان من الأرجح أن تتطور لديك جلطة الأوردة العميقة.

كيف بإمكان منع حدوث جلطة الأوردة العميقة؟ (المعالجة الوقائية لجلطة الأوردة العميقة - Prophylaxis)

في حالة إمكان التقليل و بشكل ملحوظ إمكانية أن يتطور لدى مريض ما جلطة الأوردة العميقة، إذا ما تم اتخاذ تدابير معينة.

ينبغي على جميع المرضى التوقع من طبهم أن يقوم بالإجراءات لقياس مخاطرهم الشخصية المتعلقة بتطور جلطة الأوردة العميقة لديهم، و أن يوفر المستوى المناسب من المداخلا للحد من فرص حدوثها. و تشمل هذه التدابير ما يلي:

- الترطيب (الإبهامة)
- البدء في الحركة
- جوارب الضغط المتدرج
- أجهزة الضغط المتقطع
- حفظ الهياكلين

البدء في الحركة

يجب على المريض التشير إلى المشي، و بمجرد أن تشمل حلالان بذلك، و ذلك من أجل تحسين تدفق الدم في الأوردة. و إذا كنت غير قادر على المشي، فإنه يفضل أن تتوقف بمجرد أن تثبت أن تمارس تمارين تتعلق بسابقك كما هو موضح أدناه.

1. ضع ساقيك في وضع مستقيم، ثم أشر بتصبح قدميك الأثنين تجاه نهاية السرير. استريح. ثم أشر
2. باصبعين قدميك إلى ذقنك. قم بهذا التمرین خمس مرات.
3. حرك كل قدم على شكل دائري. قم بهذا التمرین خمس مرات.
4. أثني كل ركبتة على جلد، و حرك قدميك لتزلزل على طول السرير. قم بهذا التمرین خمس مرات.

و يمكن أن تكون مجموعة تمارين الساق هذه كل ساعة أو ساعتين. و يمكن الوقفة عن ممارسة التمارين بعد أن تبدء بالمشي.

جوارب الضغط المتدرج

يفضّل توفير وضعية من ارتداء جوارب و ينبغي ارتداؤه هذه الجوارب في كل الأوقات التي لا تتحرك فيها، و لكن ينبغي خللها على الأقل مرة واحدة في اليوم، للتأكد من أن الجلد تحت الجوارب و خاصة الكعب لم يصب
بترح، و للسماح بالغضب.

و أن هذه الجوارب تعمل من خلال الضغط على الأوردة التي تتواجد في ربع القدم بشكل أشد من وجوده في الركبتة، مما يشعّد الدم على التدفق إلى أعلى الساق.

أثناء من المهم أن يتمأخذ قياس ساقك قبل أن ت büرت الجوارب، للتأكد بأنه تم إعطاء المقاس المناسب للجوارب.

إن بعض المرضى، مثلاً هؤلاء الذين يعانون من مشاكل في الشرايين أو مصابين بقرحة في الساق ليسوا صالحين لتمثيل هذه المداخلا.
أجهزة الضغط المتقطع

أن يكون تركيب لبعض المرضى قد أو طوق يلتقي حول القدم أو أسلف الساق، و خصوصا أولئك الذين أجريت لهم عملية في الركبة أو الورك. و يتم توصيل هذا بمضخة التي تضغط على القد بشكل متقطع لكي يساعد دفع الدم إلى أعلى عبر الأorta مما يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية، و الحد من احتمالات تكون جلطة.

حقن الهيبارين

الهيبارين هي مادة مضادة للطعوم، مما يعني ذلك أن الدواء الذي يقلل من قدرة الدم على تكون جلطات و القيام بذلك يمكن لان يزيد من احتمالات حدوث نزيف، لذا فإنه ليس علاج مناسب لكل شخص.

و يغطي الهيبارين عادة عن طريق حقن يومي صغيرة تحت الجلد البطن. و يمكن أن يسبب هذا أحيانا حدوث كدمات صغيرة تظهر في موقع الحقن إلا أن هذه ليست على وجه الخصوص مؤلمة.

و يعتبر الهيبارين وسيلة فعالة جدا لوقف حدوث الجلطات، وإذا كان مرضك يعني أنه من المحتال أن تبقى في السرير لأكثر من ثلاثة أيام فإنه ينبغي أن يتم اعتبار له هذه المداخلة.

إذا كنت تتلقى حقن لفترة أطول من خمسة أيام، سوف يتم القيام بأخذ فحص دم للتأكد من أن الهيبارين لا يؤثر عليك سلبًا. إذا كنت تستمتع جدا بما إذا تم القيام بذلك أم لا، يرجى أن تشمل المرضة أو الطبيب المسؤولين عن رعايتك عن ذلك.

بخر خروج من المستشفى

إن احتمال تطور جلطة الأorta العميقة لديك لا يزال مرتبطًا بالأشعيب الأربعة بعد خروجك من المستشفى، و خاصة إذا أجريت لك عملية جراحية كبرى أو أصيبت بمرض جسيم. ربما يشعر طبيبك بأن هذه المخاطر كبيرة جدا، لدرجة أنك بحاجة إلى مراجعة أخذ حقن الهيبارين أو ارتداة الباروب في المنزل. إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الحقن، فإن موظفي الجناح إذا أخذ الحقن بنفسك أو يعملون الترتيب اللازمة لأن تقوم المرضة بتقديمه في المنزل للقيام بذلك.

أنه من المستحسن أن تتجنب السفر لمسافات طويلة (أكثر من ثلاث ساعات) لمدة أربعة أسابيع بعد إجراء العملية، لأن هذا يمكن لان يزيد من احتمالات أن تتتطور لديك جلطة الأorta العميقة.

إذا حدث أن أن تطور لديك الشعور بالألم، أو تورم في أحد الساقين، أو تغير لونها أو إذا أصبحت تعاني من صعوبة التنفس أو أصيبت بالألم في الصدر بعد خروجك من المستشفى، فإنه ينبغي عليك السعي للحصول على مشورة طبية عاجلة.

إذا كانت لديك أية مخاوف بشأن جلطة الأorta العميقة واختراعها دون وقوعها، خاصة إذا كنت تشعر بأنه عرضة لأحد عوامل المخاطر الذي أغلقت و/أو أنك لا تتلقى تدابير وقائية كافية، يرجى طرح هذا الأمر إلى ممرضتك أو طبيبك.