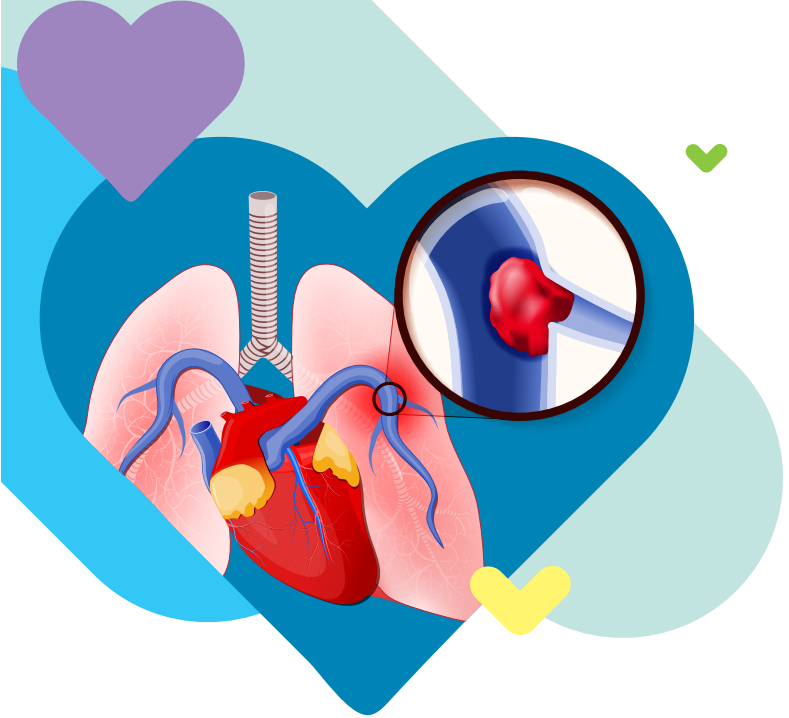




مستشفى المواصة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن منع تكون تخثر الدم بالوريد

للإستفسار وحجز المواعيد
يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat

نشرة طبية عن منع تكون تخثر الدم بالوريد

عند دخول المريض المستشفى لإجراء عملية جراحية كبيرة أو في حالة الإعياء أو الإصابات الخطيرة - ربما يكون هناك خطورة عالية (لتخثر) لتجلط الدم بالساق أو الرئة. وهناك عدة طرق لتقليل هذا الخطر ومنع تخثر الدم . وهذه النشرة توضح كيفية حدوث تخثر في الدم أثناء التواجد بالمستشفى ولماذا يحدث ذلك وماذا يمكن القيام به لتقليل هذا الخطر .

لماذا يكون تخثر الدم مشكلة؟

- تخثر الدم الذي يحدث في الوريد العميق في عضلات الساق والذي يعرف أيضا بالتخثر "التجلط" الوريدي العميق (DVT) .
- أن التخثر يمكنه منع تدفق الدم جزئياً أو كلياً.
- إن تخثر الدم يحدث بشكل كبير في وريد ريلة الساق . ولكن يحدث بشكل أقل في الفخذ , ونادراً ما يحدث في أجزاء أخرى من الجسم.

تعريف تخثر الدم بالوريد

هي العملية التي يتم فيه تجلط الدم وانتقال هذا التخثر إلى مسارات دم الأخرى. حيث إن تخثر الدم بالوريد مختلف في المعنى عن تخثر الدم بالشريان والذي قد يسبب سكتة قلبية أو نوبة قلبية.

عند حدوث تجلط دم بوريد الساق فعادة ما يكون التجلط ملتصق بجدار الوريد، واحيانا تحدث واحدة من الحالتين التاليتين:

1. جزء من تخثر الدم ربما تتجزأ وتتدفق بالدم ثم تنتقل إلى الرئتين . وربما يسد الشريان ويمنع تدفق الدماء من المصدر . وهذه الأعراض تعرف "بالصمة الرئوية" أو انسداد الدم بالرئة "PE" وهي وجود كتلة كبيرة من الدم المتخثر في الرئة وهي أيضا خطيرة جدا وربما يهدد حياة الإنسان.
 2. لو لم يتم علاج تجلط الدم بالساق فربما يؤدي ذلك إلى مضاعفات طويلة المدى مثل ألم أو مستمر أو التهاب أو تهيج طفح جلدي في الحالات الشديدة يحدث قرحة بالجلد . وهذا يسمى بمتلازمة ما بعد تخثر الدم.
- ويحدث كل ذلك بسبب انسداد الوريد ويمكن أن يدمر أنسجة الساق.

كيفية منع تكون تخثر بالدم؟

يوجد طريقتين من العلاج: الأدوية المعالجة للتجلط وهذه الأدوية تسمى مضادات التجلط . وهي مرققات (مخففات) كثافة الدم.

الأجهزة الميكانيكية والتي تعمل على زيادة الضغط داخل الساق.

وغالبا ما تستخدم كلا من الأجهزة الميكانيكية والأدوية معا ولا يكون ذلك بشكل دائما.

أن تستخدم أدوية مضادات التجلط تعمل على خفض نسبة تخثر الدم وعدم تحويله إلى جلطات . وهذا أيضا يزيد من خطر سيولة الدم . والهدف ذلك هو الحصول على درجة مناسبة ليصبح الدم غير متجلط بسهولة وتجنب حدوث سيولة بالدم.

بعض الناس لا يستطيعون اخذ أدوية مضادات التجلط وهم من لديهم أعراض سيولة الدم بسهولة عن الطبيعي.

أدوية مضادات التجلط يمكن أن تحقن تحت الجلد . وطريقة أخرى أن تأخذ عن طريق الفم كالأقراص. ويتم الاستمرار في أخذ الدواء لمدة عدة أيام قليلة ويمكن أن تصل إلى عدة أسابيع قليلة وهذا يعتمد على الحالة الصحية أو العمليات الجراحية.

ويجب المتابعة مع الطبيب المعالج لمعرفة المدة والجرعة المناسبة من الدواء.

ما هي الأدوية التي تستخدم لعلاج التخثر (التجلط)؟

إن وصف دواء مضاد التجلط يعتمد على العملية الجراحية أو الظروف الصحية وطبقا لحالتك سيقوم الطبيب بوصف ما هو الأفضل لك من الأدوية.

أدوية مضادات التجلط التي تأخذ بالحقن مثل الهيبارين الغير مجزىء (تعمل على تقليل الجزئيات بالدم)، مشتقات الهيبارين (الهيبارين ذا الوزن الجزيئي القليل)، فوندابارينوكس أو دانابارويد.

أدوية مضادات التجلط التي تأخذ عن طريق بالفم مثل أقراص ريفاروكسابان، دابيجتران إتيكسيلت، اسبرين أو وارفارين. يجب على المريض اخذ استشارة الطبيب المعالج عند أخذ أحدى الأدوية المذكورة أعلاه.

كيف يتم منع تجلط الدم؟

يجب عليك التحرك وان تكون نشيط

إن حركة الساقين تحفز تدفق الدم ولذلك يجب أن تتحرك بقدر المستطاع. الفريق الطبي بالمستشفى يمكن أن يقوم أيضا بالاتي:

- إعطائك تمارين بسيطة لقدميك ولساقيك يمكن القيام بها بالفراش .
- المساعد في النهوض من الفراش وكذلك المشي بقدر المستطاع .

كل مما سبق سيحافظ على تدفق الدم بأوردة الساق . ومن المهم القيام بهذه التمارين والمشي التي يوصي بها أي من الطبيب أو الممرضة أو أخصائي العلاج الطبيعي.

الأجهزة الميكانيكية

أن الأجهزة الميكانيكية تساعد على الحفاظ على تدفق الدم خلال الأوردة العميقة بالساق وذلك عن طريق الضغط على الساقين . وهناك ثلاث أنواع وهم:

1- جوارب الضغط التدريجية وهي جوارب مرنة وتلبس بالساق كاملاً أو تلبس بريلة الساق . يجب ارتداء الجوارب المناسبة لمقاسك. والقياس يحدد من قبل المختصين الطبيين. إن الجوارب الضاغطة يجب أن تلبس حتى يتم تدفق الدم بشكل كافي.

2- الضغط الهوائي المتقطع وهو عبارة عن لباس يلبس حول الساق والذي يتم تزويدها بالهواء بشكل تدريجي ثم يتم تفريغها مرة أخرى وذلك لضغط على الساق . ربما يتم ذلك على الساق كله أو على ريلة الساق.

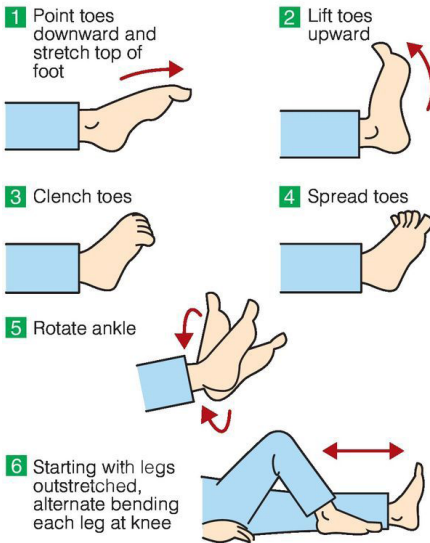
ملاحظة: أن استخدام الجوارب الضاغطة أو طريقة الضغط الهوائي المتقطع يمكن أن تسبب تهيج في الجلد أو طفح جلدي. حيث أن بعض الناس يجدون الجوارب غير مريحة خاصة الذي يلبس على الفخذ الذي يربط بمشبك.

3- تمارين الساق:

أ- يتم تحريك أصابع القدم لأسفل وتثني القدم لأعلى بشكل منتظم.

ب- تحريك الكاحل بشكل دائري لعشر مرات بالساعة.

ت- ترفع السيقان ببطء مع التنفس العميق ثم انزلهم ببطء من 10-20 مرة لكل ساق.



لماذا توجد خطورة من حدوث تجلط بالدم أثناء التواجد بالمستشفى؟

هناك سببين لحدوث ذلك :

1- أن عدم الحركة تزيد من خطر تجلط الدم: من الطبيعي أن الدم يتدفق بسرعة في الاوردة بدون تجلط . ولكن في السيقان والعضلات فأن الحركة تساعد على دفع الدم عن طريق الضغط على الأوردة التي تغذية باقي الأجزاء الجسم المختلفة. وفي حالة عدم المشي لبعض الوقت كمثّل الاستمرار في النوم بالفرش بالمستشفى فان تدفق الدم سيكون بطئاً وهذا يؤدي إلى حدوث تجلط بالدم. ولهذا ينصح في الرحلات الطويلة القيام ببعض تمارين لتحريك الساق والقدم.

2- أن الجسم يحمي نفسه من سيولة الدم: عند تعرضك لإصابة أو عند إجراء عملية جراحية فأن الجسم يحفز الدم على التجلط بشكل أكثر سهولة وذلك لمنع فقد الدم . ولكن هذا أيضا يؤدي إلى زيادة نسبة الخطر من التعرض للتجلط الغير مطلوب حدوثه وهذا هو تخثر الدم بالأوردة العميق (DVT) أو منع الدم بالرتة «PE».

من هم الأشخاص الأكثر عرضة لتجلط الدم؟

أن الخطر الأكبر يكون بالناس الذين لديهم ما يلي:

- جراحة المفاصل الكبيرة (مثل تبديل مفصل الورك أو مفصل الركبة).
- جراحة كبيرة في البطن، الأوراك، الصدر، أو السيقان.
- الإصابات الجسدية الشديدة.
- الأمراض الخطيرة جدّة والذي يؤدي إلى ضرورة البقاء بالفرش لفترة زمنية ما. وهذه الأمراض مثل النوبة القلبية، السكتة القلبية، إصابات بالحبل الشوكي، العدوة الشديدة، السرطان , أمراض الانسداد الرئوي المزمنة.

هل هناك عوامل خطر أخرى لحدوث تجلط بالدم؟

أن تجلط الدم ربما يحدث أيضا مع الأشخاص مثل:

- الأشخاص الذين تعرضوا لتجلط بالوريد من قبل.
- الأشخاص الذين يعانون من مرض السرطان في حالة متأخرة.
- الأشخاص ممن تجاوز أعمارهم الأربعين عام - حيث أن الخطر يزيد بالتقدم بالعمر.
- عدم الحركة لمدة زمنية طويلة مثل البقاء في الفراش للراحة , عدم التحرك بسبب الجبيرة "الجبس" أو ضمادة من الشريط اللاصق أو كتاف (قطعة أو الرباط القماش لحمل الزراع أو الساق، السفر لمدة زمنية طويلة حيث لا يتم الحركة فيها).

- النساء الحوامل أو أثناء عمليات الولادة الجراحية فإنه ذلك يتحفز الدم على عملية التجلط لمنع حدوث سيولة بالدم.
- الأشخاص ذو الأوزان الزائدة أو السمنة المفرطة.
- النساء الذين يستخدمون العلاج بالهرمونات كبديل أو حبوب تحديد النسل.
- الأشخاص الذين يعانون باعتلال صفيحي (قلة الصفائح الدموية) وهذا ما يجعل الأمر سهل لتجلط الدم عن ما هو طبيعي.

ماذا بعد الخروج من المستشفى

إذا كنت تستخدم أدوية مضادات التجلط أو أجهزة ميكانيكية في المستشفى، فربما يطلب منك أن الاستمرار في استخدامهم بالمنزل. ويجب عليك سؤال الصيدلي عن النشرة الطبية الخاصة بالدواء في حالة لم تعطى لك عند صرف الدواء . من الضروري إتباع أوامر الفريق الطبي المعالج وذلك لتقليل خطر زيادة أو حدوث تجلط. وفي حالة الشعور بأي من هذه الأعراض في المستشفى أو بعد العودة للمنزل فيجب أن تتصل بالطبيب أو الذهاب إلى قسم الطوارئ فوراً:

- احمرار، ألم، انتفاخ في القدم.
- صعوبة بالتنفس، والإغماء.
- سعال الدم "السعال مع نزول دم".
- ألم في الرئتين أو الصدر.

- Women who are pregnant or have recently given birth-pregnancy (like surgery and injury) stimulates clotting to prevent blood loss
- People who are overweight or obese
- Women who are using Hormone Replacement Therapy (HRT) or the contraceptive pill
- People with a condition called thrombophilia, which makes the blood clot more easily than normal.

When you go home from the hospital

If you have been using anti-clotting medicines or a mechanical device in the hospital, you may be asked to continue using these at home. Ask your pharmacist for the consumer medicines information leaflet if you have not received it with your discharge medication. It's important to follow your medical team instructions to reduce your risk of developing a clot. If you have any of the following symptoms in the hospital or after you return home, call your doctor or go to the emergency department immediately:

- Redness, pain or swelling in your leg
- Difficulty breathing, faintness
- Coughing up blood
- Pain in your lungs or chest.

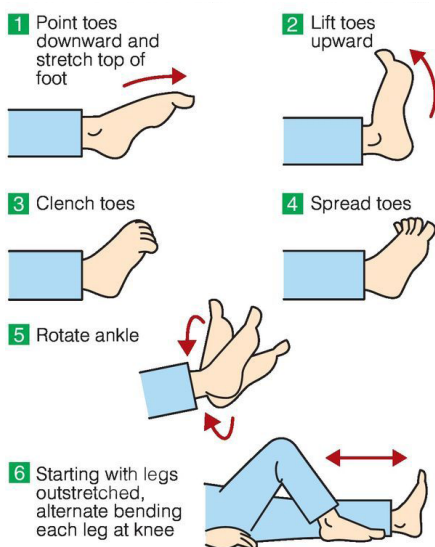
The risk is highest in people who have:

- Major joint surgery (e.g. Hip or knee replacement)
- Major surgery to the abdomen, hips, chest or legs
- Major surgery for cancer
- Severe physical injury
- Serious acute illness, in part because you must remain in bed for a time. These illnesses include heart attack, heart failure, stroke, spinal cord injury; severe infection, cancer and chronic obstructive pulmonary disease (COPD).

Are there other risk factors?

Blood clots are also more likely in:

- People who have had a clot in a vein in the past
- People with active cancer
- People over 40 years-the risk increases as you get older
- Prolonged severe immobility (prolonged bed rest, immobilisation in a plaster cast or brace or prolonged travel resulting in limited movement)



Mechanical Devices

Mechanical devices help to keep the blood moving through the deep veins of the leg by squeezing them. There are three types:

- 1. Graduated compression stockings** are elasticised stockings, either over the whole leg or just the calf. It is important to have stockings that are professionally fitted to your size. Sizing can be done by your health professional. Graduated compression stockings should be worn until fully mobile.
- 2. Intermittent pneumatic compression (IPC)** involves a garment around the leg that is regularly inflated and deflated, to squeeze the leg. It may be over the whole leg or just the calf.

Note: Stockings or IPC can cause rashes or irritate the skin so the need to be removed at least once a day to check the skin. Some people find stockings uncomfortable, especially the thigh length ones, as they can bunch up.

3. Leg exercise:

- a. Toe pointing down and bending foot up, regularly.
- b. Rotate your ankle 10 times / hour.
- c. Raise the legs slowly while breathing deeply and then slowly leave it down, 10 - 20 times for each leg.

Why is the risk of blood clots in hospital?

There are two main reasons:

- 1. Not moving increases your risk of blood clots:** Normally blood flows quickly through veins without clotting. In the legs, muscle movements help to push the blood by squeezing the veins. But if you are not walking around for some time – for example, in bed on hospital blood flow can become sluggish and allow a clot to form. This is why on a long air flight it is suggested you do some leg and foot exercises.
- 2. The body protects itself from bleeding:** When you have surgery or an injury; the body stimulates the blood to clot more easily, to prevent blood loss. But this also increases the risk of unwanted clotting - that is, a DVT or PE.

Who is more at risk?

blood. Mechanical devices work by increasing the pressure within the Leg. Often anti-clotting medicines and mechanical devices are used together, but not always.

Anti-clotting medicines

Anti-clotting medicines work by reducing the blood tendency to clot. This may also increase the risk of bleeding. The aim is to get the dose just right so the blood will not clot too easily, and bleeding is less likely.

Some people cannot take anti-clotting medicines if they have conditions that make them bleed more easily than normal.

Anti-clotting medicines can be injected just under the skin. Others are taken as a tablet. You may be given an anti-clotting medicine for a few days or up to a few weeks, depending on your particular operation or medical condition.

Check with your medical team about how long you'll need to take your medicine for.

What medicines are used?

Prescription of anti-clotting medicines will depend on your operation or condition; your doctor will recommend the best option.

Anti-clotting medicines that are injected include low molecular weight heparin (LMWH), unfractionated heparin (UFH), fondaparinux or danaparoid.

Anti-clotting medicines taken as tablets include rivaroxaban, Dabigatran etexilate, aspirin or warfarin. Make sure you tell your health care team if you are already taking one of these medicines prior to going into hospital.

How are blood clots prevented?

Stay mobile and active

Movement of legs stimulates blood flow, so you should try to get moving as soon as possible. The hospital staff may also:

- Give gentle exercises for your feet and legs while you are in bed.
- Assist in getting you up and walking as soon as possible.

This helps to keep the blood flowing in your leg veins. It's important to do these exercises and walk as often as your doctor, nurse or physiotherapist advises.

Venous thromboembolism (VTE) Prevention: Patient's Pamphlet

If you are admitted in the hospital – particularly for a major operation or a serious injury or illness – your risk to get blood clot your leg or lung is much higher. There are ways to reduce this risk and prevent blood clots. This pamphlet explains why you are more likely to develop blood clot when you are in hospital, why this matters, and what can be done to reduce your risk.

Why are blood clots a problem?

- A blood clot that forms in a deep vein in the muscles of the leg is known as a deep vein thrombosis or DVT.
- The clot can partly or totally block blood flow.
- Most blood clots form in a vein in the calf. They are less common in the thigh, and rare in other parts of the body.

Venous thromboembolism (VTE) describes

the whole process by which clots form and travel through the blood stream. 'Venous' means to do with the veins.

This is different from arterial thrombosis which can cause stroke or heart attack.

When a blood clot forms in a leg vein, it usually remains stuck to the vein wall. Sometimes, however, one of two things may happen:

- 1 Part of the blood clot may break off and travel in the blood to the lungs. It may block an artery and cut off blood supply. This dangerous condition is known as pulmonary embolus (PE) A large clot in the lung is very serious and can be life-threatening.
- 2 If the blood clot in the leg is not treated, it may lead to long-term symptoms such as pain or discomfort, swelling, rashes or - in severe cases – it skin ulcer. This is called post- thrombotic syndrome.

It happens because the vein is blocked, and can therefore damage the leg tissues.

How are blood clots prevented?

Two approaches are used: medicines that interfere with the clotting process, also known as anti-clotting medicine or anticoagulants. These are commonly called blood thinners but they do not thin the

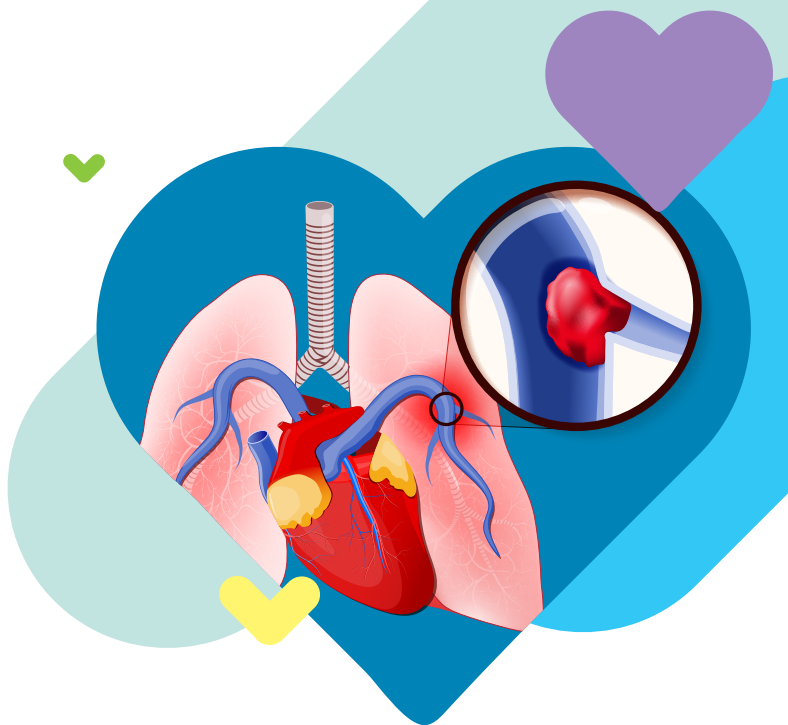


مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about VENOUS THROMBOEMBOLISM (VTE) PREVENTION

For Appointment

Please call **182 6666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat