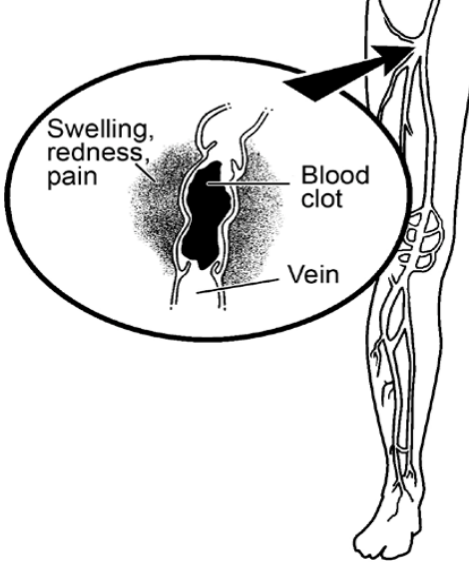


في المركز الطبي UW Medicine، نبذل قصارى جهدنا لمنع المرضى من التعرض لجلطات الدم. تشرح هذه النشرة ما سيفعله مقدمو الرعاية الصحية لمنعك من الإصابة بجلطة دموية.



جلطة عميقة في وريد ساق.

ما هو DVT؟

جلطة الأوردة العميقة (DVT) هي جلطة دموية تتكون في أحد أوردة الجسم. تتكون معظم جلطات الجلطة الدموية في الساقين، إما فوق أو تحت الركبة.

تشمل المشاكل الصحية المرتبطة بجلطات الدم الدموية (الانصمام الرئوي) والجلطات الدموية في الرئتين (الانصمام الوريدي) (وهو مصطلح طبي للجلطات الدموية).

ما الذي يسبب جلطة عميقة (DVT)؟

يمكن أن تحدث الجلطة الدموية العميقة:

- بعد الجراحة أو الإصابة
- من أن أكون غير نشط لفترة طويلة أثناء وجودي في المستشفى أو في السرير
- بعد رحلات طويلة بالسيارة أو الطائرة

يمكن أن يزداد خطر الإصابة بجلطة عميقة بسبب بعض الأمراض أو تناول أدوية تزيد من خطر تجلط الدم. قد تحدث أيضًا DVTs دون سبب واضح.

ما هي علامات الجلطة العميقة؟

غالبًا ما يحدث DVT في الساق أو الذراع. تشمل العلامات الأكثر شيوعًا:

- التورم
- الألم
- الألم عند المس

لماذا من المهم منع الجلطات الدموية؟

نحن نأخذ الوقاية من جلطة عميقة على محمل الجد. وذلك لأن:

- الجلطة العميقة شائعة لدى المرضى الذين خضعوا لعملية جراحية أو في المستشفى ولا يستطيعون الحركة كثيرًا.
- يمكن أن تسبب الجلطة العميقة الألم وتزيد من خطر الإصابة بجلطة دموية أخرى في المستقبل.
- عندما تحدث جلطة عميقة (DVT)، تحتاج إلى علاج إضافي، مما قد يجعل إقامتك في المستشفى أطول.
- إذا لم تعالج الجلطة العميقة فورًا، يمكن أن تتكسر الجلطات في الساقين وتنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسم. الجلطة الدموية التي تنتقل إلى الرئتين تسمى الانصمام الرئوي (PE). هذا النوع من الجلطة قد يكون مهددًا للحياة لأنه يقطع إمداد الدم إلى الرئتين.



امسح رمز الاستجابة السريعة
للحصول على نسخة رقمية من
هذا المستند.

كيف يساعد مقدموا الرعاية الصحية في الوقاية من الجلطات الدموية؟



أجهزة الضغط المتسلسل (SCDs) هي لفائف للساق تنتفخ بالهواء من حين لآخر.

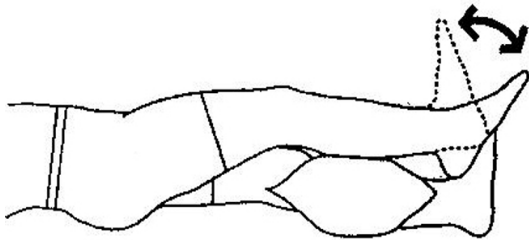
إذا كنت في المستشفى لفترة طويلة، أو إذا تم إدخالك إلى المستشفى بعد الجراحة، سيستخدم مقدمو الرعاية الصحية طريقة أو أكثر لمنع جلطات الدم. وتشمل هذه:

- أدوية سيولة الدم: قد تتلقى دواءً للوقاية من تكون جلطات الدم. وقد يُعطى هذا الدواء بإحدى الطريقتين التاليتين:
 - على هيئة حقنة؛ ومن الأدوية الشائعة التي تُعطى عن طريق الحقن: الهيبارين (Heparin) والإنوكسابارين — (Enoxaparin) واسمه التجاري: Lovenox.
 - على هيئة قرص يُؤخذ عن طريق الفم مرة أو مرتين يوميًا؛ ومن الأنواع الشائعة: الوارفارين — (Warfarin) واسمه التجاري Coumadin، والأبيكسابان — (Apixaban) واسمه التجاري Eliquis، والريفاروكسابان — (Rivaroxaban) واسمه التجاري Xarelto.
- أجهزة الضغط التسلسلية: أجهزة الضغط التسلسلية (SCDs) هي لفات توضع حول ساقيك. من وقت لآخر، ستشعر بأن SCDs تنتفخ مع الهواء، ثم ينفك. هذا يقلد فعل المشي ويساعد في منع الجلطات الدموية. إذا كنت تخضع لجراحة في UWMC، سيتم وضع هذه الأغشية على ساقيك وتركيبها قبل دخولك غرفة العمليات.
- المشي: المشي بعد الجراحة يمكن أن يساعد في منع جلطات الدم. لكن، المشي وحده لا يكفي لمنع جلطة الدم أثناء وجودك في المستشفى. من الأفضل أن تتمكن من المشي مع استخدام طرق أخرى لمنع جلطات الدم، مثل ارتداء SCDs أو تناول أدوية مسيلة للدم.
- اسأل طبيبك أو الممرضة عن الطريقة المستخدمة لمنع جلطات الدم.

ماذا يمكنك أن تفعل لمنع جلطات الدم؟

أنت عضو مهم في فريق رعايتك. إليك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للمساعدة في منع تجلطات الدم:

- إذا ظهرت لديك أي علامات على جلطة عميقة (انظر الصفحة 1)، أخبر الممرضة أو الطبيب فوراً.
- تناول أي دواء مسيلة للدم الذي تم طلبه لك.
- قبل أن تنهض من السرير، اطلب المساعدة في إزالة SCDs.
- إذا كنت خاضعاً لاحتياطات السلامة الخاصة بالوقاية من السقوط، فاطلب المساعدة قبل النهوض من السرير..
- ارتد SCD في أي وقت تكون فيه في السرير أو على كرسي.
- انهض من السرير وامش في الممرات في أقرب وقت ممكن وبقدر ما تستطيع.



مارس هذا التمرين البسيط أثناء وجودك في السرير للمساعدة في الوقاية من جلطات الأوردة العميقة (DVTs).

مارس هذه التمارين البسيطة 10 مرات كل ساعة أثناء فترة استيقاظك (انظر الرسم التوضيحي):

- وجه أصابع قدميك نحو طرف السرير.
- ثم وجه أصابع قدميك إلى الأعلى باتجاه رأسك.

هل لديك أسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أسئلة أو مخاوف.

Preventing Blood Clots

While you are in the hospital

At UW Medicine, we do our best to keep patients from getting blood clots. This handout explains what your healthcare providers will do to keep you from getting a blood clot.

What is a DVT?

A deep vein thrombosis (DVT) is a blood clot that forms in one of the veins of the body. Most DVTs form in the legs, either above or below the knee.

Health problems linked with DVTs include *pulmonary embolisms* (blood clots in the lungs) and *venous thromboembolism* (a medical term for blood clots).

What causes DVTs?

DVTs can occur:

- After surgery or an injury
- From being inactive for a long time when in the hospital or stuck in bed
- After long trips in a car or plane

The risk of getting a DVT can be increased by some diseases or by taking medicines that increase the risk of blood clotting. DVTs may also occur without a clear cause.

What are the signs of a DVT?

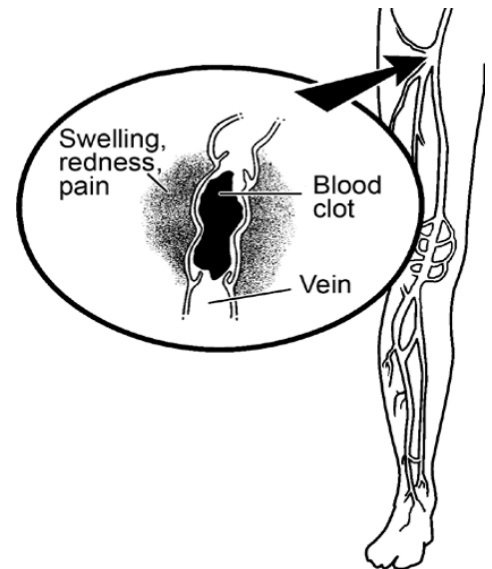
DVTs most often occurs in a leg or arm. The most common signs include:

- Swelling
- Pain
- Tenderness

Why is it important to prevent blood clots?

We take preventing DVTs very seriously. This is because:

- DVTs are common in patients who have had surgery or are in the hospital and cannot move very much.
- DVTs can cause pain and can increase the risk of getting another blood clot in the future.
- When DVTs occur, extra treatment is needed, which can make your stay in the hospital longer.
- If a DVT is not treated right away, clots can break apart and travel to other parts of the body. A blood clot that travels to the lungs is called a pulmonary embolism (PE). This type of clot can be life-threatening because it cuts off the blood supply to the lungs.



A DVT in a leg vein.



Scan for a
*digital copy of
this handout.*

How do healthcare providers help prevent blood clots?

If you are in the hospital for a long time, or if you are admitted to the hospital after surgery, your healthcare providers will use one or more methods to prevent blood clots. These include:



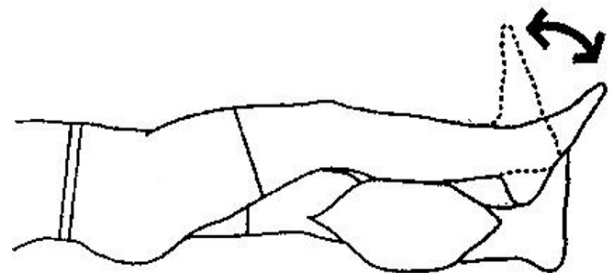
SCDs are leg wraps that inflate with air from time to time.

- **Blood-thinning Medicines:** You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:
 - Given as an injection. Common injectable medicines are heparin and enoxaparin (brand name Lovenox).
 - Taken as a pill 1 to 2 times a day. Common types are warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis), and rivaroxaban (Xarelto).
- **Sequential Compression Devices:** Sequential compression devices (SCDs) are wraps that are put around your legs. From time to time, you will feel the SCDs inflate with air, then deflate. This imitates the action of walking and helps prevent blood clots. If you are having surgery at UWMC, these wraps will be put on your legs and turned on before you go into the operating room.
- **Walking:** Walking soon after surgery can help prevent blood clots. **But walking by itself is not enough** to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.
- Ask your doctor or nurse what method to prevent blood clots is being used for you.

What can you do to prevent blood clots?

You are an important member of your care team. Here are things you can do to help prevent blood clots:

- If you have any signs of a DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- Before you get out of bed, ask for help removing your SCDs.
- If you are on fall precautions, ask for help before you get out of bed.
- Wear your SCDs any time you are in bed or up in a chair.
- Get out of bed and walk in the halls as soon and as much as you can.
- Do these simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing to the right):
 - Point your toes toward the end of the bed
 - Then point your toes up toward your head



Do this simple exercise while you are in bed to help prevent DVTs.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.