



منع الجلطات الدموية أثناء وجودك في المستشفى

في المركز الطبي لجامعة واشنطن نحن نبذل أقصى جهدنا لمنع إصابة المرضى بجلطات بالدم. تشرح هذه النشرة ما الذي سيفعله مقدمي الرعاية الصحية لتجنب إصابتك بجلطات دموية.

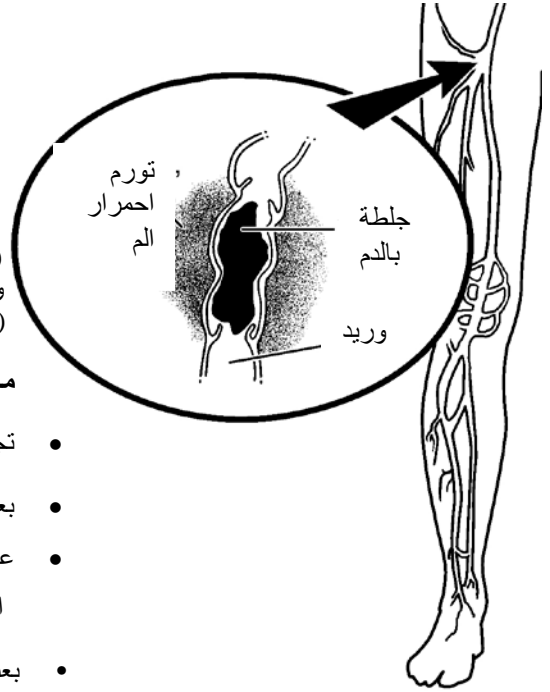
ما هي الإصابة بجلطات الأوردة العميقة؟

هي تتشكل في (DVT) تجلط الأوردة العميقة إحدى عروق الجسم. تتشكل معظم حالات تجلط الأوردة العميقة في الساقين ، إما فوق الركبة أو أسفله

المشاكل الصحية المرتبطة مع **DVTs** تشمل الرئة (جلطات دموية في الرئتين) و الجلطات الدموية الوريدية (مصطلح طبي لجلطات الدم)

ما الذي يسبب تجلط الأوردة العميقة؟

- تجلط الأوردة العميقة يمكن أن يحدث:
- بعد عملية جراحية أو إصابة معينة
- عدم النشاط لفترة طويلة عندما تكون في المستشفى أو طريح الفراش
- بعد الرحلات الطويلة في السيارة أو الطائرة



هذا الرسم يوضح الجلطة بالوريد في بالساق

يمكن زيادة خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة من بعض الأمراض أو عن طريق تناول أدوية تزيد من خطر تجلط الدم. قد تحدث أيضا الإصابة بجلطات الأوردة العميقة دون سبب واضح.

ما هي علامات DVT ؟

عادة ما يحدث تجلط الأوردة العميقة في الساق أو الذراع. تشمل العلامات الأكثر شيوعًا ما يلي:

- تورم
- ألم أو مؤلم عند الضغط
- احمرار أو تلوين غريب في جلدك

لماذا من المهم منع الجلطات الدموية؟

نحن نأخذ منع تجلط الأوردة العميقة على محمل الجد. وهذا بسبب:

- من الشائع في المرضى الذين أجروا جراحة أو مقيمين في المستشفى ولا يمكنهم التحرك بشكل دائم
- يمكن أن يسبب تجلط الأوردة العميقة الم ويمكن أن يزيد من خطر الإصابة بجلطة دموية أخرى في المستقبل.
- عند حدوث تجلط الأوردة العميقة، فهذا سوف يلزم علاج إضافي ، مما يجعل إقامتك في المستشفى أطول.
- إذا لم يتم علاج التهاب الأوردة العميقة على الفور ، فإن الجلطات في الساقين يمكن أن تتفكك وتتحرك إلى أجزاء أخرى من الجسم. تسمى الجلطة الدموية التي تنتقل إلى الرئتين بالانسداد الرئوي وهذا النوع من الجلطة يمكن أن يهدد الحياة لأنه يقطع إمدادات الدم إلى الرئتين.

كيف يساعدك مقدمي الرعاية الصحية في الوقاية من الجلطات الدموية؟

إذا كنت مقيماً بالمستشفى لفترة طويلة ، أو إذا دخلت المستشفى بعد الجراحة ، سوف يستخدم مقدمي الرعاية الصحية طريقة أو أكثر لمنع تجلط الدم. وتشمل هذه الطرق:

ادوية تسيل الدم

قد تتلقى دواء لمنع تجلط الدم. هذا الدواء قد يكون في هيئة:

- حقن تحت جلدك - الأدوية الشائعة عن طريق الحقن هي **heparin** و **enoxaparin** الاسم التجاري (**Lovenox**)
- حبوب وتأخذ من 1 إلى 2 مرات في اليوم - الأنواع الشائعة هي **warfarin** (**Coumadin**), **apixaban (Eliquis)**, and **rivaroxaban (Xarelto)**

جهاز الضخ التتابعي



أجهزة الضخ التتابعي (SCDs) هي الفانف التي يتم وضعها حول ساقيك. من وقت لآخر ، سوف تشعر (SCDs) بها تضخ الهواء ، ثم تفرغ. فهذا يقلد فائدة من المشي ويساعد منع تجلط الدم .

إذا كنت سوف تجري جراحة في المركز الطبي لجمعية واشنطن ، سيتم وضع هذه الفانف على ساقيك قبل أن تذهب إلى غرفة الجراحة

SCDs هي لفائف للساق والتي تنتفخ بالهواء من وقت لآخر

المشي

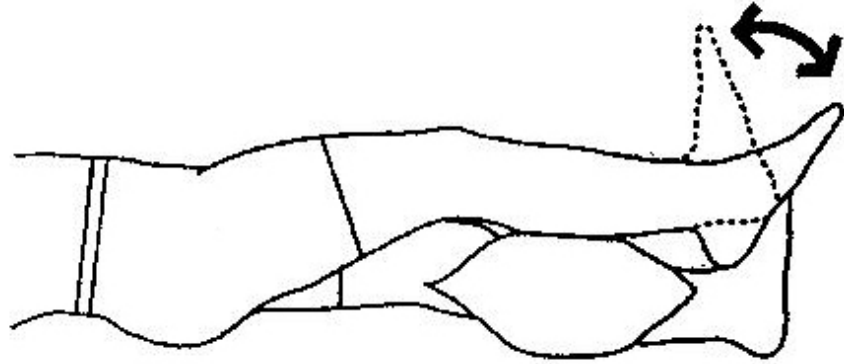
المشي بعد اقرب وقت بعد الجراحة يمكن أن يساعد في منع تجلط الدم. لكن المشي في حد ذاته لا يكفي لمنع حدوث الجلطة الدموية خصوصاً وانت بالمستشفى. من الأفضل إذا كنت تستطيع المشي أيضاً يجب ان تستخدم طرق أخرى للوقاية من الجلطات الدموية ، مثل ارتداء **SCDs** أو تناول أدوية تسيل الدم.

اسأل الطبيب أو الممرضة ما الطريقة التي سوف تستخدم معك لمنع تجلط الدم.

ما يمكنك القيام به لمنع تجلط الدم؟

أنك عضو مهم في فريق الرعاية. إليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها للمساعدة في منع الجلطات الدموية:

- إذا كانت لديك أية علامات من علامات التجلط بالاوردة (انظر صفحة 1) ، أخبر الممرضة أو الطبيب فوراً
- خذ دواء تسيل الدم الذي وصفه لك الطبيب.
- ارتدي **SCDs** في أي وقت اذا كنت في السرير أو حتى في كرسي.
- اخرج من السرير وامشي في القاعات في أقرب وقت وبقدر ما تستطيع.
- قبل الخروج من السرير ، اطلب المساعدة في إزالة **SCD** الخاصة بك.
- إذا أنت على احتياطات السقوط ، اطلب المساعدة قبل القيام من السرير.
- قم بهذه التمارين البسيطة 10 مرات كل ساعة بينما أنت مستيقظ (انظر الرسم أدناه)
 - اشير باصابع قدميك ناحية نهاية السرير
 - ثم وجه أصابعك نحو رأسك



قم بهذا التمرين البسيط أثناء تواجدك في الفراش للمساعدة على منع تجلط الأوردة العميقة.

الأسئلة؟

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 a DVT?

DVTs can occur:

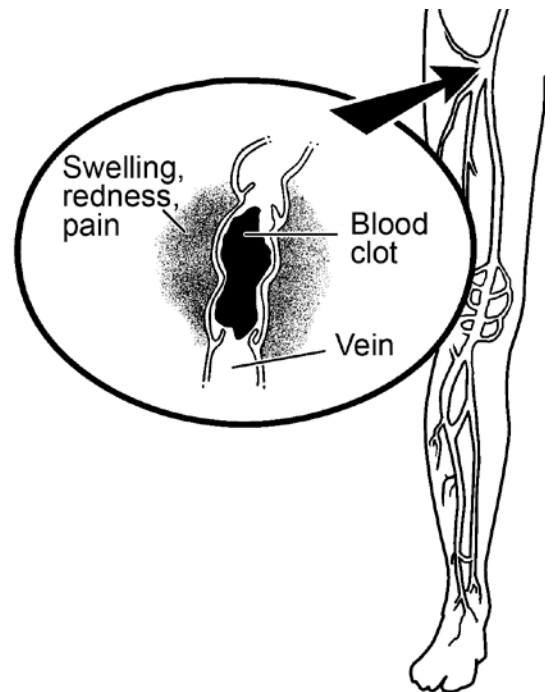
- After surgery or an injury
- From being inactive for a long time when in the hospital or bedridden
- After long trips in a car or plane

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 DVT?

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

- Swelling
- Pain or tenderness
- Redness or odd coloring in your skin



This drawing shows a DVT in a leg vein.

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 in the legs 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.

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:

Blood-thinning Medicines

You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:

- Given as an injection under your skin – 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.



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

Walking

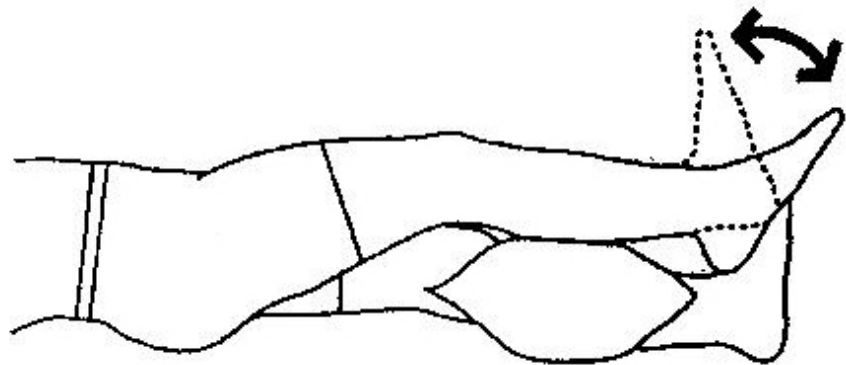
Walking soon after surgery can help prevent blood clots. But, walking by itself is not enough to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.

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 DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.**
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- 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.
- 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.
- Do this simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing below):
 - 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.