



راجعت قسم الطوارئ بسبب تورّم أو ألم في الساق أو الذراع. أظهرت الفحوصات وجود جلطة دموية في أحد الأوردة العميقة، وتُسمّى جلطة الأوردة العميقة. بدأت العلاج ويمكنك العودة إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة علاجك وعلامات الخطر.

ما هو؟

جلطة الأوردة العميقة تجتمع للدم داخل وريد عميق، غالباً في الساق. وقد تسبّب ألماً وتورّماً ودفئاً واحمراراً. الخطر الأساسي أن انفصل جزء من الجلطة وينتقل إلى الرئتين، وهذا ما يُسمّى الانصمام الرئوي، وقد يكون خطيراً. تمنع أدوية سيولة الدم نموّ الجلطة، وتتيح لجسمك أن يذيبها ببطء.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استمرّ في المشي والحركة كالمعتاد، وارفع ساقك عند الجلوس، فهذا يخفّف التورّم.
- اشرب كمية كافية من الماء، وتجنّب الجلوس دون حركة لفترات طويلة. في السفر الطويل، قم وامش كل ساعة أو ساعتين.
- أخبر كل طبيب وطبيب أسنان وصيدي بأنك تتناول دواءً لسيولة الدم.
- أدوية السيولة تجعلك تنزف بسهولة أكبر، فانتبه عند استخدام الأدوات الحادة وتجنّب الأنشطة التي قد تسبّب إصابات.
- لا تدخّن. إذا كنت تتناولين حبوب منع الحمل أو علاجاً هرمونياً، فاسأل طبيبك هل تستمرّين فيه.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع لمراجعة علاجك.
- احضر أي موعد في العيادة أو لتحليل الدم كجزء لك.

الأدوية

- تناول دواء السيولة تماماً كما وُصف لك وفي الوقت نفسه كل يوم، ولا توقفه أو تنسّ جرعة إلا بأمر الطبيب.
- يستمرّ العلاج عادةً 3 أشهر على الأقل، وطبيبك هو من يحدّد المدة التي تحتاجها.
- تجنّب الإيبوبروفين والأسبرين والمسكّنات المشابهة إلا إذا قال طبيبك إنها آمنة. الباراسيتامول مناسب عادةً؛ اتّبع تعليمات العلبة أو طبيبك.
- استشر الصيدلي قبل تناول أي دواء جديد أو علاج عشبي أو مكمل غذائي.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ضيق مفاجئ في التنفّس أو تنفّس سريع
- ألم في الصدر، خاصة عند أخذ نفّس عميق
- سعال مصحوب بدم، أو الإغماء
- نزيف لا يتوقّف، أو تقيؤ دم، أو براز أسود أو مدقّ
- صداع شديد، أو ضعف أو تنميل مفاجئ، أو صعوبة في الكلام
- ساقك أصبحت أكثر تورّماً بكثير، أو باردة، أو شاحبة، أو مؤلمة جداً

