

الوقاية من الجلطات الدموية أثناء الحمل وبعد التوليد

معلومات للنساء وعائلاتهن

بعد ولادة طفلك



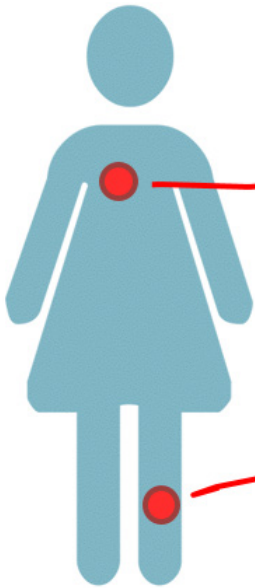
- إذا استمر مخاضك لفترة طويلة (أكثر من ٢٤ ساعة)
- إذا أنجبت طفلك بولادة قيصرية
- إذا فقدت الكثير من الدم بعد إنجاب طفلك أو أُجريت لك عملية نقل دم.

راجع طبيبك أو قابلك إذا كانت تساورك مشاعر قلق.



علامات وأعراض الجلطة الدموية المحتملة

أخبري طبيبك أو قابلك إذا عانيت من أي من الأعراض التالية:

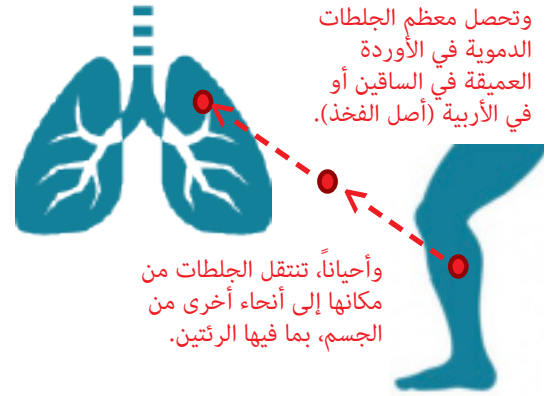


ألم في الصدر أو قصور مفاجئ في التنفس أو سعال مصحوب ببلغم ملطخ بالدم

ألم و/أو تورم في الساقين. يمكن أن يكون الجلد أحمر اللون أو دافئ الملمس

قد تحصل الجلطة الدموية أحياناً إذا تجمّع الدم وتخرّ داخل الأوردة العادية والسليمة. ويمكن أن تسد الجلطة بنتيجة ذلك تدفق الدم إلى أنحاء الجسم. وقد تكون الجلطات بسيطة ولا ينجم ما يشير إلى حصولها أو أعراض تدل عليها، ولكن بعضها قد يسبب مشاكل صحية جسيمة، ويمكن في بعض الحالات أن يؤدي إلى الوفاة.

وتعتبر الجلطات الدموية التي تنتقل إلى الرئتين خطيرة إلى حد كبير.



وتحصل معظم الجلطات الدموية في الأوردة العميقة في الساقين أو في الأربية (أصل الفخذ).

وأحياناً، تنتقل الجلطات من مكانها إلى أنحاء أخرى من الجسم، بما فيها الرئتين.

ويمكن أن يزيد احتمال إصابتك بجلطة دموية إذا كنت حاملاً أو بعد ولادة طفلك.

العوامل المساهمة

يزيد احتمال إصابتك بجلطة دموية في الحالات التالية:

- إذا كانت سنّك فوق الأربعين عاماً
- إذا كان وزنك فوق المعدّل الطبيعي
- إذا كنت قد أصبت بجلطة دموية سابقاً
- إذا كان شخص من عائلتك قد أصيب بجلطة دموية سابقاً
- إذا كنت تعانين من علة مزمنة (كمرض في القلب مثلاً) أو من اضطراب دموي (ك«أهبة التخثر» مثلاً)
- إذا كان لديك حالة شديدة من دوالي الأوردة

خلال الحمل

- إذا تم إدخالك إلى المستشفى
- إذا كنت حاملاً بأكثر من طفل
- إذا إصبت بالاجتفاف أو تدنّت قدرتك على الحركة، مثلاً: بسبب التقيؤ في الفترة المبكرة من حملك
- إذا لم تتحركي لفترات طويلة، مثلاً: بعد عملية جراحية أو خلال السفر لأكثر من ٤ ساعات
- إذا كنت مصابة ب«طليعة الارتعاج» (pre-eclampsia)



ما يمكنك القيام به للوقاية من الجلطة الدموية

اشربي الماء

يساعد الماء على جريان الدم. اسألي طبيبك أو قابلتك عن كمية الماء التي يتعين أن تشربها كل يوم.



حافظي على نشاطك

إن المحافظة على نشاطك قدر الإمكان يمكن أن تساعد على استمرار جريان الدم. استفسري من طبيبك أو قابلتك إذا لم يكن هناك مانع من المشي والتنقل.



البسي جواربك الطبية دائماً

إذا تم إعطاؤك جوارب طبية ضاغطة لارتدائها، فاستمري في ارتدائها حسب الإرشادات.



ما سيفعله طبيبك

للمساعدة على الوقاية من الجلطة الدموية، قد يتعين على طبيبك أن يصف لك دواءً و/أو أداة ميكانيكية لمنع التجلط. فإذا كنت تظنين أنك معرضة للإصابة بالجلطة، يرجى مراجعة طبيبك أو قابلتك.

دواء منع التجلط

يبطئ هذا الدواء تشكّل الجلطة، ويقلل من احتمال تشكّلها. سوف يختار طبيبك أفضل دواء يناسبك، ويرجّح أن يكون ذلك إجراء حقنة لك كل يوم لفترة محددة. إذا كنت في المستشفى خلال حملك، أو كنت قد أنجبت طفلك، قد يتعين عليك متابعة أخذ الدواء عندما تذهبين إلى البيت.

الأدوات الميكانيكية

تضغط الأدوات الميكانيكية على ساقيك للمساعدة في الحفاظ على جريان الدم. وهناك أنواع مختلفة ومتعددة من الأدوات الميكانيكية. الأكثر شيوعاً منها هي الجوارب الضاغطة. عندما يصبح ارتداء هذه الأدوات مزعجاً، راجعي طبيبك أو الممرضة قبل أن تنزعها أو تعدّلها.

تبرؤ من المسؤولية

نشرة المعلومات هذه هي لغرض التوعية فقط، وينبغي عدم استخدامها للاستشارة بها و/أو لتحديد الخيارات العلاجية أو اتخاذ القرارات الفعلية. ينبغي أخذ أية قرارات من هذا النوع بعد لخط النصيحة التي يعطيها لك طبيبك المعالج أو الأخصائيون الصحيون الآخرون.

خطة منع الجلطة الدموية الخاصة بك

<Place Patient Sticker Here>

املأني ما يلي مع طبيبك أو القابلة لتسجيل ما تم إعطاؤك إياه للمساعدة على الوقاية من الجلطة الدموية:

الدواء:

الجرعة:

متى يجب أخذه:

مدة أخذه:

الأداة الميكانيكية:

مدة استعمالها:

إذا بدأت تلاحظين تورماً أو تشعيرين بوجع في أي من ساقيك أو بقصور في تنفّسك أو بوجع في الصدر، اتصلي بطبيبك العام فوراً أو اذهبي مباشرة إلى قسم الطوارئ في أي مستشفى.

مصطلحات طبية خاصة بالجلطات الدموية

Deep Vein Thrombosis (تجلط الوريد العميق) (DVT) مصطلح طبي للجلطة الدموية في الوريد العميق في الذراعين أو الساقين أو الأربية (أصل الفخذ).

Pulmonary Embolism (الانصمام الرئوي) (PE) مصطلح للجلطة الدموية التي تنتقل إلى الرئتين.

وتعرف جلطات DVT وPE معاً بـ thromboembolism (الانصمام الخثاري الوريدي) (VTE).

نبذة عن برنامج الوقاية من VTE

تدير Clinical Excellence Commission برنامج الوقاية من VTE. وهدف البرنامج هو المساعدة على وقاية المرضى في المستشفيات من الإصابة بالجلطات الدموية (VTE).

كما يهدف البرنامج إلى زيادة الوعي وتحسين الممارسات السريرية وتقييم المخاطر لجميع المرضى، إضافة إلى وصف العلاج المناسب للتقليل من مخاطر الإصابة بـ VTE.

للمزيد من المعلومات يرجى تفقّد الموقع

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/vte-prevention>

Preventing Blood Clots in Pregnancy and After Birth:

Information for Women and Their Families,

Released May 2017, © Clinical Excellence Commission 2014. SHPN (CEC)170348.