Click to verify

# للوقاية من جلطات الأوردة العميقة في الدماغ aaos إرشادات

الجلطة العميد من الأسباب والتي قد يكون من ضمنها بعض أو كل الآتي: الإصابة في أحد الأوعية الدموية حيث أن التلف في جدران الأوعية الدموية يمكن أن يكون سببا في ضيق او انسداد الوعاء الدموي مما يؤثر على تدفق الدم وقد تتكون الجلطة الدموية نتيجة لذلك. العمليات الجراحية حيث قد يحدث تلف للأوعية الدموية اثناء العمليات الجراحية مما قد يؤدي لتكون جلطات دموية. قلة الحركة وعدم النشاط حيث أن الجلوس لفترات زمنية طويلة قد يتسبب تجمع للدم في السافين وخاصة في الأجزاء السفلية منها. في حالة عدم القدرة على الحركة لمدة زمنية (بالانجليزية: Deep Vein Thrombosis) إن جلطة الأوردة العميقة

زيادة ما يلجأ الأطباء لهذا الخيار فقط في الحالات الشديدة. المخاطر تشمل الإصابة بالعدوى وتلف الأوعية الدموية والنزيف الزائد. التمارين الرياضية المناسبة لتقليل فرص تكون جلطة الأوردة العميقة كلما طال الوقت الذي يقضيه الشخص في وضعية الجلوس كلما زادت فرص تكون جلطات الأوردة العميقة. في حالة الاضطرار للجلوس لفترات طويلة هناك بعض التمرينات الرياضية التي يمكن القيام بها أثناء الجلوس للمحافظة على حركة القدمين والمساعدة في استمرار دوران الدم. سحب الركبة قم بثني الساق وقم برفع الركبة في اتجاه الصدر. قم بلف الركبة بالذراعين من أجل عملية إطالة أكبر. قم بالثنات على هذا الوضع لعدة ثواني ثم قم بتنفيذ نفس التمرين في الجانب الآخر. قم بتكرار هذه التمرينات لعدة

جلطة الأوردة العميقة هي خطر رئيسي مصاحب للعمليات الجراحية. ذلك يكون صحيح بشكل خاص في حالة إجراء عملية جراحية في الأطراف السفلية مثل عملية تغيير مفصل الركبة. وجود أكثر من عامل من العوامل المساعدة عند نفس الشخص يزيد بشكل كبير من فرص حدوث جلطة الأوردة العميقة. الوقاية من جلطة الأوردة العميقة يمكن تقليل فرص تكون جلطة الأوردة العميقة عن طريق اجراء بعض التعديلات القليلة على نمط واسلوب الحياة. هذه التعديلات تشمل المحافظة والسيطرة على مستوى ضغط الدم عند القيم الطبيعية والإقلاع عن التدخين وفقدان الوزن الزائد في حالة السمنة. تحريك السافين بشكل دائري عند الجلوس لفترات طويلة أيضا يساعد على استمرار عملية تدفق الدم. المشي بعض

التشوهات للكشف عن جلطة الأوردة العميقة. يتم فيها استخدام الموجات الصوتية لتكوين صورة تفصيلية للشرايين والأوردة من أجل التعرف على كمية الدم المارة خلالهم. في حالة وجود جلطة الأوردة العميقة سوف يتمكن الطبيب المعالج من رؤية انقطاع تدفق الدم ومن ثم القيام بالتشخيص الصحيح للحالة. أشعة إكس بالصبغة. أثناء هذا الفحص يتم حقن صبغة ملونة في الوريد المشتبه بوجود الجلطة فيه ثم يتم إجراء أشعة إكس على المنطقة المشتبه في وجود جلطة الأوردة العميقة فيها. الصبغة تجعل الوريد أكثر وضوحا وظهورا لذا سيكون رؤية انقطاع تدفق الدم خلال الوريد أمرا أكثر سهولة. تحليل

يتحرك بعيدا عن الساق والعضلة الخلفية والتي تحيط بالأوردة العميقة. الأوردة العميق