

حركات بسيطة تحميك من جلطة أوردة الساق

خطر جلطة الساق يتضاعف ٨ مرات إذا كانت حركة المريض محدودة أثناء رقود المريض على سريرته في المستشفى

هذا الدليل الإرشادي . مقدم من مركز الأمير سلطان لأمراض وجراحة القلب بالقصيم بالتعاون مع إدارة الرعاية الصيدلانية والتمريض . يوضح لك عزيزي المريض بعض السبل الوقائية البسيطة التي تقلل من احتمالية الإصابة بجلطة الساق . هذه التمارين تزيد من حركة الدم في الساق عندما تكون عضلات الساق غير نشطة بسبب قلة حركة المريض والذي ينتج عنها تجمع الدم في الأطراف السفلى ومن هنا تزيد احتمالية خطر الإصابة بجلطة الساق ومضاعفتها على صحتك .

الحركة أثناء فترة العلاج في المستشفى هي الطريقة الوحيدة التي تقلل من خطر الإصابة بجلطة الساق . وإذا كان بقدر المستطاع المقدرة على القيام بتمارين رياضية أخرى . فإنه من المهم القيام بها .

تمارين رفع الساق



حقائق عن جلطة أوردة الساق :

- ♦ تنتج جلطة أوردة الساق عن تخثر الدم في وريد الساق " غالباً " .
- ♦ تشير الجمعية الأمريكية للقلب بأن جلطة الساق تحدث لدى ٢ مليون أمريكي في كل عام .
- ♦ لدى جلطة أوردة الساق القابلية على الرحيل والتحرك من الساق إلى الرئة وهنا تكون الجلطة الرئوية .
- ♦ تشكل الجلطة الرئوية خطراً على حياة الإنسان حيث أنها مسؤولة عن وفاة أكثر من ٣ مئة الف حالة وفاة سنوياً في أمريكا .
- ♦ الجلطة الرئوية وجلطة أوردة الساق تعالج بي أدوية مضادة لتخثر الدم .

