



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الوقاية من

الجلطات

أثناء الحمل وبعد الولادة



كيف تمنع تجلط الدم أثناء الحمل وبعد الولادة؟



المشي لمدة
٣٠ دقيقة يومياً



تجنب
الكحول



التوقف عن
التدخين



شرب ٦-٨
أكواب ماء يومياً



اتباع حمية
صحية



إذا كنت تخطط للسفر،
لمسافة تزيد عن ٤
ساعات، فيرجى طلب
المشورة الطبية

Follow us    

www.phcc.qa

ما هي العلامات التحذيرية لجلطات الدم في الساق؟



- ١- تورم الساق أو عضلات الساق.
- ٢- ألم قد يتفاقم عند الوقوف أو المشي.
- ٣- حرارة واحمرار الساق.

ما هي العلامات التحذيرية لجلطات الدم في الرئة؟



- ١- ضيق التنفس المفاجئ غير المبرر.
- ٢- ألم حاد ومفاجئ في الصدر غالباً مصاحب للتنفس.
- ٣- الشعور بارتفاع معدل ضربات القلب حتى أثناء الراحة.

إذا واجهت أيًا من هذه العلامات أو الأعراض، فيرجى الذهاب
إلى أقرب مستشفى للطوارئ أو الاتصال بالرقم ٩٩٩



الحمل في سن ٣٥ أو أكثر



حساب كتلة الجسم أكثر من ٣٠



التدخين



الدوالي



بعض مضاعفات الحمل ، مثل الحمل بالعديد من الأطفال أو استخدام علاجات الخصوبة التي تحتوي على هرمونات

اعرف مخاطرك:

الحمل والولادة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بجلطات الدم.

تتعرض المرأة لخطر متزايد يصل إلى ٦ أسابيع بعد ولادة طفلها.

مخاطر تجلط الدم أثناء الحمل والولادة والى ٦ أسابيع بعد ولادة الطفل والتي تشمل.



عدم الحركة لفترات طويلة بسبب الراحة في الفراش أثناء الحمل أو بعد الولادة



جلطة دموية سابقة ، أو تاريخ عائلي من الجلطات ، أو اضطراب تخثر الدم الوراثي



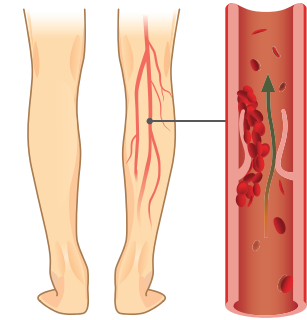
الولادة القيصرية

تعريف:

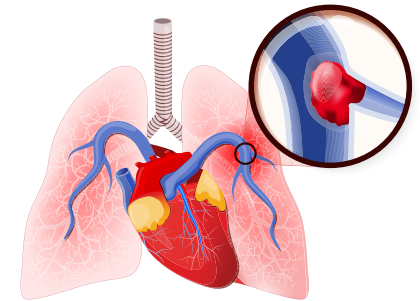
الجلطات الدموية الوريدية (VTE) هو المصطلح الطبي لتجلط الدم الذي يبدأ بأوردة الجسم.

أنواع تجلط الدم:

يطلق عليه اسم **DVT** (تخثر الوريد العميق) إذا حدث هذا في الساق.



يطلق عليه **PE** (انسداد رئوي) إذا حدث في الرئة.



إذا كان لديك أي من عوامل الخطر هذه ، أو إذا كنت غير متأكد ، فيرجى مراجعة طبيبك على وجه السرعة