جلطة المسافر:
لا داعي للقلق
اتبع بعض النصائح فحسب

الجلطة الوريدية تحدث بسبب تنشيط التخثر في مكانٍ خاطئ، داخل الأوعية الوريدية، مما يؤدي إلى **انسدادها بجلطة دموية**. تضم الجلطات الوريدية **جلطة الأوردة العميقة**، التي تصيب عادةً الأطراف السفلية، **والانصمام الرئوي**، الذي ينتج عادةً بسبب جزء من الجلطة، حيث ينفصل ذلك الجزء عن الجلطة الوريدية، ويصل إلى القلب ثم الرئتين، مما يعيق تدفق الدم إلى الرئتين. قد تحدث الجلطة الوريدية بسبب **عوامل خطر متعددة، بما في ذلك السفر الجوي لمسافات طويلة**.

امسح كود الاستجابة السريعة (QR)!

ISTH International Society on Thrombosis and Haemostasis

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Medicina

REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale Università Padova

SUEM 118
REGIONE DEL VENETO · VERONA

SAVE GRUPPO SAVE
VeneziaAirport
Verona Aeroporto
Garda Aeroporti

بدعمٍ من خدمات الرعاية التعليمية غير المقيدة

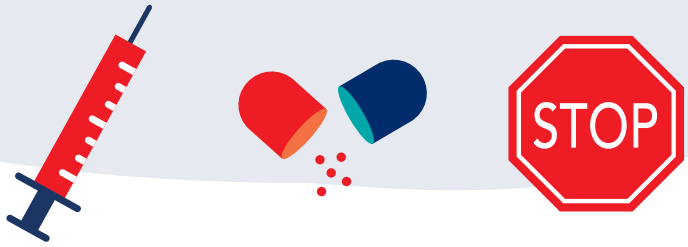
VIATRIS

حالات خاصة

1. في حالة **قصور الحركة و/أو ارتفاع خطر الإصابة** بالجلطات الوريدية، يُنصح باستخدام **جوارب الضغط المتدرجة** لتعزيز تدفق الدم من أوردة الساقين إلى القلب، ما لم يكن لذلك موانع طبية، وبعد استشارة الطبيب مسبقًا.

2. **في حالات شديدة الندرة،** قد يُنصح بتناول أدوية مضادة للجلطات **أو مضادة للصفيحات قبل السفر** في حالة بعض المسافرين المعرضين لخطر مرتفع للإصابة بتجلط الدم. لا يزال استخدام هذه الأدوية مثيرًا للجدل، حيث لا توجد أدلة كافية للوقاية من جلطات المسافر. لذلك، **يوصى بشدة بعدم تناولها من تلقاء نفسك إذا لم يتم إجراء تقييم طبي وتلقي نصائح طبية محددة،** مع مراعاة الآثار الجانبية المحتملة (مثل النزيف والحساسية).

3. قد يكون المسافر **يتناول بالفعل علاجًا مضادًا للتجلط أو مضادًا للصفيحات** لوجود دواعٍ طبية محددة ذات خطر مرتفع للغاية لتجلط الدم. **التوصيات السابقة** (انظر فقرة "ما يمكنني فعله لتقليل خطر الجلطات") **تبقى سارية المفعول في هذه الحالة أيضًا.**



الأسباب

تحدث جلطة المسافر لأسباب مختلفة، وغالبًا ما تكون غير واضحة. على الرغم من اقتراح **آليات مختلفة**، بدءًا من الجفاف الذي يُسبب تجلط الدم وصولًا إلى التعرض لانخفاض ضغط الأكسجين أثناء السفر جوًا، **إلا أن عامل الخطر الرئيسي هو بالتأكيد** عدم الحركة لفترات طويلة (والذي يجب مراعاته، ليس فقط أثناء السفر جوًا، ولكن أيضًا أثناء السفر في وسائل المواصلات الأخرى مثل رحلات السيارات أو القطارات). **فالجلوس لفترات طويلة**، وخاصةً في **الأماكن الضيقة**، **يجعل** حركة الساق محدودة ويُقلّل من تدفق الدم في أوردة الساقين، مما يزيد من خطر الإصابة بالجلطات.

كيف تحدث

أعراض جلطة الأوردة العميقة:

ألم، واحمرار، و/أو تورم في الأطراف السفلية (نادرًا ما يحدث في الأطراف العلوية)، وعادةً ما يحدث بشكل غير متماثل في الجانبين.

أعراض الانسداد الرئوي:

صعوبة التنفس وضيق التنفس (أهم الأعراض)، ألم الصدر، وخفقان القلب، وإغماء، وسعال مصحوب بآثار دم.

حجم المشكلة

يكون **الخطر** المطلق للإصابة بجلدة وريدية لدى المسافر جوًا **منخفضًا بشكل عام**، ولكنه **يزداد مع طول مدة الرحلة**. تظهر هذه الحالة عندما تستغرق الرحلة أكثر من 4 ساعات، وتزداد في الرحلات التي تزيد مدتها عن 10 ساعات. خلصت الدراسات إلى أن السفر جوًا الذي يستغرق أكثر من 4 ساعات يرتبط بزيادة خطر الإصابة بالجلطات الوريدية بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات مقارنةً بعامة السكان، ومع ذلك، فاحتمالية الإصابة متوسطة (مع حدوث حالة تجلط واحدة تقريبًا لكل 4600 رحلة جوية، أو بنسبة تبلغ 0.02%).

من الأشخاص الأكثر عرضة للخطر؟

يرتفع خطر الإصابة بجلطة المسافر بين الأفراد ممن لديهم بالفعل عوامل خطر أخرى:

- العمر المتقدم
- السمنة
- الجنس الأنثوي
- الحمل والنفاس (بعد 6-8 أسابيع من الولادة)
- استخدام موانع الحمل الفموية والعلاجات الهرمونية البديلة
- التاريخ الشخصي للإصابات السابقة بالجلطات الوريدية
- التاريخ العائلي للإصابة بالجلطات الوريدية (خاصةً في حالة أفراد العائلة من الدرجة الأولى ممن أصيبوا بها في سن مبكرة)
- الإصابة الوراثية بالجلطات
- مرض السرطان النشط
- التدخين
- الخضوع لجراحة أو وجود إصابة حديثة (خلال 6 أسابيع قبل السفر)
- حالات طبية أخرى محددة (مثل قصور القلب المزمن، وأمراض الروماتيزم، والقصور الوريدي في الأطراف السفلية).

ما الذي يمكنني فعله لتقليل خطر الإصابة بالجلطات؟

1. أثناء انتظار الصعود إلى الطائرة، **تجوّل** في المناطق المسموح بها.
2. أثناء الرحلة، **إن أمكن، انهض كل ساعتين وتجوّل في الممر**. أثناء الجلوس، اثنِ ركبتيك وكاحليك بالتناوب على فترات منتظمة، وحرك كتفيك.
3. على متن الطائرة، **اجلس مع فرد ساقيك** لتجنب ثني ركبتيك بزاوية 90 درجة (قد تعيق هذه الوضعية تدفق الدم في أوردة ساقيك).
4. قلل حجم حقيبة اليد التي تضعها أسفل المقعد **لضمان وجود مساحة كافية لتحريك ساقيك**.
5. في يوم الرحلة، **ارتدِ ملابس مريحة**.
6. قبل الرحلة وأثنائها، **حافظ على ترطيب جسمك** بشرب المياه وتجنب **تناول الكحول**.
7. **تجنب تناول الحبوب المنومة**، لأنها قد تزيد من قلة الحركة لفترات طويلة.