

Patient Education

Printed on 2021-02-18

الذهاب إلى المنزل مع تناول مضادات تخثر الدم

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Notice

يجب أن تقرأ بعناية قسم "استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية" الوارد أدناه لفهم هذه المعلومات واستخدامها على نحو صحيح.

حول هذا الموضوع

أنت تتناول عقارًا يمنع تجلط دمك بشكل طبيعي لتفادي الإصابة بجلطات دموية. ومن الممكن أيضًا أن يمنع ازدياد حجم الجلطات التي تعاني منها بالفعل أو انتقالها إلى أماكن أخرى من جسمك. وأثناء تناولك لهذا العقار، من الضروري أن تكون أكثر حرصًا كي تبقى آمنًا. فإذا بدأت بالنزيف، قد يصبح الأمر خطيرًا. لذا ينبغي أن تحصل على مساعدة عاجلة لإيقاف النزيف في أقرب وقت ممكن.

وتسمى الأدوية المضادة لتخثر الدم أيضًا مضادات التخثر أو مضادات الصفائح. يتناول بعض الأشخاص مضادات التخثر في شكل حبوب. وبعضهم يأخذونها على هيئة حقن. من الممكن أن تتناول مضادات التخثر في الحالات التالية:

- إذا كنت تعاني من نظم غير طبيعي لضربات القلب مثل الرجفان الأذيني
- التعرض لأزمة قلبية أو سكتة دماغية
- الإصابة بعيب في القلب منذ ولادتك
- الخضوع لجراحة في صمام القلب
- وجود تجلط دموي في مكان ما بجسمك مثل الساق أو الرئة
- وجود دعامة في قلبك أو دماغك

ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- استشر طبيبك عما يجب عليك فعله عند عودتك إلى المنزل. وتأكد من فهمك لكل ما يقوله الطبيب. بهذه الطريقة ستعرف ما يتعين عليك فعله.
- توخ مزيدًا من الحذر عند تناول كل الأدوية الخاصة بك.
 - أخبر جميع الأطباء وأطباء الأسنان والمرضات والصيادلة المباشرين لحالتك بأنك تتناول أحد الأدوية المضادة لتخثر الدم. يمكنك حمل بطاقة في محفظتك أو ارتداء قلادة أو سوار التحذير الطبي من نوع MedicAlert. سيساعد ذلك الآخرين على تجنب وصف عقار يتعارض مع العقار المضاد لتخثر الدم الذي تتناوله أو يزيد من مفعوله.
 - استشر طبيبك قبل تناول أدوية مثل سيليكوكسيب أو سيليبيركس أو نابروكسين أو أليف أو نابروسين أو إيبوبروفين أو أدفيل أو موتريين.
 - تأكد من أن شكل الدواء هو نفسه في كل مرة عند شرائه من الصيدلية. تختلف ألوان بعض الأدوية وفقًا لدرجة القوة. تحدث مع الصيدلي إذا تغير لون العقار الخاص بك.
 - استشر طبيبك قبل تناول أي أدوية جديدة أو أدوية بدون وصفة طبية أو فيتامينات أو مكملات غذائية. يمكن أن تغير الأدوية والفيتامينات والمكملات جميعها الكيفية التي تعمل بها مضادات التخثر.
- تناول مضاد تخثر الدم كما هو موصوف لك تمامًا.
 - سيصف لك طبيبك كمية العقار المضاد لتخثر الدم المناسبة لحالتك. أنت بحاجة إلى معرفة الكمية التي يجب عليك تناولها، والحرص على تناولها في الوقت نفسه من كل يوم.
 - قد تحتاج إلى إجراء تقويم وتضمين جرعة العقار به. ثم يمكنك وضع علامة على كل جرعة عند تناولها.
 - استخدم علبًا للأقراص لمساعدتك على تنظيم الأدوية الخاصة بك.
 - لا تفوت جرعات من هذا العقار أو تتوقف عن تناوله دون استشارة طبيبك.
 - لا تضاعف الجرعة إن فاتك تناول إحداها. اسأل طبيبك عما يجب فعله إذا فاتتك جرعة.

○ تعلم كيف تعطي نفسك حقنه إذا وصف الطبيب مضاد تخثر الدم عن طريق الحقن. وقد ترغب بدلاً من ذلك في أن يتعلم موفر الرعاية الصحية كيف يعطيك حقنة. اسأل عن ممرضات الصحة المنزلية لمساعدتك في أخذ الحقن.

● احم نفسك من الكدمات أو النزيف.

- تجنب الأنشطة أو الأماكن حيث يمكن أن تتعرض للإصابة بكدمات أو جرح أو إصابة أو تتعرض للسقوط.
- احم يديك من الجروح. توخَّ المزيد من الحذر عند استخدام السكاكين أو الأدوات. ارتدِ قفازات أثناء العمل في الحديقة أو حول المنزل.
- استخدم ماكينات حلاقة كهربائية للحلاقة. تجنب استخدام المقص وقصافات الأظافر.
- نظف أسنانك برفق. استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة. سيساعد هذا على تجنب حدوث نزيف من لثتك.
- احرص على ارتداء حذاء أو خف في قدميك في جميع الأوقات.
- نظِّف أنفك برفق.
- تناول مليئاً كي تتجنب الإجهاد أثناء التبرز. لا تستخدم الحقنة الشرجية أو التحاميل.

● إذا بدأت بالنزيف:

- اضغط على المنطقة المصابة حتى يتوقف النزيف. سيستغرق ذلك وقتاً أطول بعدة دقائق من المعتاد بسبب العقار المضاد لتخثر الدم. وربما يكون الثلج مفيداً أيضاً. قد تحتاج إلى الاتصال بخدمة الطوارئ أو التوجه إلى غرفة الطوارئ الأقرب إليك.
- بالنسبة إلى نزيف الأنف، اضغط على جسر الأنف وضع بعضاً من الثلج عليه. إذا لم يتوقف النزيف في غضون فترة من 5 إلى 10 دقائق أو إذا كان النزيف غزيراً، فتوجَّه إلى أقرب غرفة طوارئ.

تناول العقاقير المضادة لتخثر الدم



ما هي رعاية المتابعة المطلوبة؟

- إذا كنت تتناول كومادين أو وارفارين، فمن المرجح أن تكون بحاجة إلى إجراء تحاليل معملية للتأكد من أن دمك يتجلط بصورة طبيعية. وهذه التحاليل غاية في الأهمية إذ تساعد الطبيب على التأكد من أنك تتناول الجرعة الصحيحة من العقار المضاد لتخثر الدم.
- قد تحتاج إلى إجراء تحاليل معملية أخرى للتأكد من أن الكلىتين والكبد تعمل بشكل صحيح.
- قد يطلب منك طبيبك زيارة عيادته للاستمرار على تقدم حالتك. احرص على المداومة على هذه الزيارات.

هل سيكون النشاط البدني محدوداً؟

- قد تضطر إلى الحد من نشاطك. استشر طبيبك بشأن أفضل الأنشطة بالنسبة لحالتك. اسأل عن مدى مأمونية ممارسة التمارين أو الرياضات أو الجنس بالنسبة لحالتك.
- تجنب الأنشطة التي يمكن أن تسبب كدمات أو نزيف. تجنب صعود السلالم.
- استشر طبيبك بشأن القيادة.

ما هي التغييرات المطلوبة على النظام الغذائي؟

- يمكن أن يؤثر ما تأكله ومقدار الكحوليات التي تتناولها على مستويات بعض مضادات التخثر. إذا كنت تتناول مضاداً لتخثر الدم يستخدم الكومادين أو الوارفارين:
- فاحرص على أن تكون الكمية التي تتناولها كل يوم في غذائك من فيتامين "ك" ثابتة. لا بأس أن تتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "ك" طالما تأكل نفس الكمية تقريباً كل يوم.

- اعرف الكمية التي تحصل عليها من فيتامين ك كل يوم. راقب حجم حصتك اليومية.
- لا تقم بتغيير الكمية التي تحصل عليها من فيتامين "ك" بشكل مفاجئ.
- تجنب الفيتامينات المتعددة والمنتجات الطبيعية والمكملات الغذائية المضاف إليها فيتامين ك.
- تحدث مع الطبيب المعالج لك أو مع أخصائي التغذية لمعرفة المزيد عن الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "ك" فيها.
- يمكن أن يؤثر شرب الكحوليات على كيفية تجلط الدم وكيفية عمل الوارفارين. قد تحتاج إلى مزيد من فحوصات الدم للتحقق من مستويات الوارفارين إذا كنت تشرب الكحوليات. تحدث مع الطبيب المعالج لك حول مقدار الكحوليات التي تشربها ومدى تكرار تناولك للكحوليات.

ما المشكلات المحتمل حدوثها؟

- نزيف مفرط
- ربما يستمر تكوّن الجلطات الدموية

متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- أخبر الطبيب بشأن أي حالات سقوط أو ضربات على الرأس حتى وإن كنت تشعر بأنك على ما يرام. توجه إلى غرفة الطوارئ كي تخضع للفحص إذا لم يكن بوسعك الوصول إلى طبيبك.
- إذا كان القيء دمويًا أو يشبه ثفل القهوة، توجه إلى غرفة الطوارئ إن لم يكن بوسعك الوصول إلى طبيبك.
- قطوع أو جروح مصحوبة بنزيف لا يمكن التحكم فيه بالضغط
- الإصابة بكدمات بصورة أسهل من المعتاد
- نزيف لا ينقطع من اللثة مع كل تنظيف بالفرشاة
- بول ذو لون وردي أو بني مائل إلى الحمرة
- براز ذو لون أحمر أو أسود قطراني أو وجود دم في المرحاض
- نزيف لا ينقطع من الأنف حتى مع الضغط على الأنف
- الشعور بالارتباك أو الدوخة أو الإغماء أو صداع غير عادي
- إذا لاحظت أو عية دموية مكسورة في بياض العين
- خروج دم مع السعال
- بالنسبة للسيدات، نزول دم أثقل من المعتاد أثناء الدورة الشهرية

الإخبار بما تعلمته: المساعدة على الفهم

تساعدك طريقة التعليم الراجع (Teach Back) على فهم المعلومات التي نقدمها لك. بعد التحدث مع الفريق الطبي، أخبرهم بأسلوبك الخاص عما تعلمته. يساعد ذلك على التأكد من أن الفريق الطبي قد وصف كل شيء بوضوح. كما يساعد أيضًا في تفسير الأشياء التي كانت مبهمّة بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من تمكنك من القيام بما يلي:

- يمكنني أن أخبركم بحالتي.
- يمكنني أن أخبرك عن الكيفية التي سأتناول بها مضادات تخثر الدم وعما سأفعل كي أحمي نفسي من النزيف.
- يمكنني أن أخبرك عن التغيرات التي أحتاج إلى إدخالها على نظامي الغذائي أو الأنشطة التي أزالوها.
- يمكنني أن أخبرك عما سأفعل إذا تعرضت للسقوط أو لنزيف لا ينقطع أو للكثير من الكدمات.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

American Heart Association

http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300338.pdf

<http://circ.ahajournals.org/content/119/8/e220.full>

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية:

هذه المعلومات ليست عبارة عن نصيحة طبية محددة ولا تحل محل المعلومات التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الصحية الذي تتبعه. هذا ليس إلا ملخصًا موجزًا لمعلومات عامة. ولا يشتمل على جميع المعلومات حول الحالات أو الأمراض أو العدوى أو الاختبارات أو الإجراءات أو العلاجات أو طرق العلاج أو إرشادات الخروج من المستشفى أو اختيارات أسلوب الحياة التي قد تنطبق عليك. يجب أن تستشير مقدم الرعاية الصحية الذي

تتبعه بخصوص المعلومات الكاملة عن صحتك وخيارات العلاج. لا ينبغي استخدام هذه المعلومات بغرض تحديد قبول نصيحة مقدم الرعاية الصحية أو إرشاداته أو توصياته من عدمها. فمقدم الرعاية الصحية هو وحده من لديه من المعرفة والتدريب ما يتيح له تحديد أي النصائح تناسبك.

Last Updated 3/12/20

© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.