

الرحلات الطويلة: متلازمة الدرجة السياحية



- امشي كلما كان ذلك مسموحا.
- اذهب إلى الحمام كل ساعتين.
- يعد السفر، تمشي بغرض تنشيط الدورة الدموية.
- لا تضع أي أمتعة تعيق تمديد ساقيك.
- لا تضع الساق فوق الأخرى.
- لا ترتدي الملابس الضيقة
- جدا في الساقين أو الخصر.
- تجنب تناول المهدئات والمشروبات الكحولية.
- اشرب كميات كافية من الماء.

إذا أصبت من قبل بالخثار أو كان خطر الإصابة من المتوسط إلى مرتفع، فقد توصي الطبيبة بارتداء جوارب ضاغطة تصل تحت الركبة و/أو الهيبارين.

إذا كنت تتناولين بالفعل مضادات التخثر فلا حاجة إلى اتخاذ أي تدابير إضافية.

هل يمكن أن تحدث لي أي مضاعفات؟

تحدث المضاعفات عندما تنتقل الجلطة الدموية من الوريد إلى الرئتين وتسبب انصماما رئويا.

ويشبه في حدوث ذلك إذا شعرت بشكل مفاجئ بضيق في التنفس أو ألم في الصدر أو خروج دم مع البصاق أو انخفاض في ضغط الدم.

ماذا يجب أن أفعل إذا شككت في إصابتي بالخثار الوريدي أو بالانصمام الرئوي؟

يجب أن يتم تقييم حالتك بشكل مستعجل من قبل أحد المهنيين الصحيين لتأكيد التشخيص وبدء العلاج في أسرع وقت ممكن.

متلازمة الدرجة السياحية هي تكون جلطة دموية في أوردة الساقين (الخثار الوريدي) في الرحلات التي تزيد مدتها على أربع ساعات في الطائرة أو السيارة أو الحافلة أو القطار.

تؤدي الرحلات الطويلة إلى زيادة صغيرة في خطر الإصابة بالخثار الوريدي، خصوصا إذا بقيت دون حركة لساعات طويلة أو لم تشرب كمية كافية من الماء و/أو إذا كان لديك أحد عوامل الخطورة التالية:

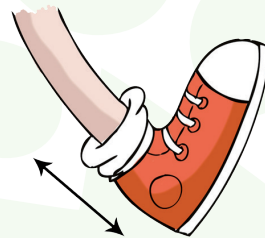
- الحمل.
- العمر المتقدم.
- السمنة.
- السرطان النشط.
- اضطرابات تخثر الدم.
- تناول موانع الحمل الفموية أو غيرها من العلاجات التي تحتوي على الإستروجين.
- الإصابة بمشكلات في الدورة الدموية أو بأمراض قلبية خطيرة.
- إصابة سابقة بالخثار الوريدي أو بالانصمام الرئوي.
- الخضوع لعمليات جراحية كبرى خلال الأسابيع الستة الأخيرة، ولا سيما في الساقين أو في منطقتي البطن والحوض.
- وجود جبس على إحدى الساقين.

ما الأعراض التي يسببها؟

تبدأ بتورم القدم أو الكاحل. يمكن أن تظهر أعراض أخرى مثل ألم في ريلة الساق واحمرار و/أو ارتفاع في درجة حرارة الساق.

غالبا ما تظهر الأعراض بعد الوصول إلى الوجهة وقد تتأخر حتى أسبوعين بعد ذلك.

كيفية الوقاية منه؟



- حرك القدمين والكعب أثناء الرحلة في نفس المقعد.

المؤلفون: جوردي فيرنانديث بيلانكيث، أغوستين فرانسيسكو روسيتي، فيديريكا غوتيريث ديكسانو.

المراجعة العلمية: ألبا كاركاسو، راكيل بينتو، مجموعة COCOOPSI من CAMFiC

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: فيرونیکا مونتييري.