

أسباب حدوث جلطات الأوردة العميقة بعضها غير متوقع



ولكن ما يثير الدهشة أن بعض الأسباب ترجع لأسباب غير متوقعة مثل DVT، تتعدد أسباب الإصابة بجلطات الأوردة العميقة المعروفة اختصاراً بـ ممارسة رياضات التحمل مثل سباقات الماراثون أو العمليات الجراحية، رغم أن المريض يكون تحت ملاحظة وإشراف طبي أو في حالة الولادة "WebMD" قبل 37 أسبوعاً، وفقاً لما نشره موقع

1. ممارسة الرياضة

تشير الأبحاث الحديثة إلى أن الرياضيين، وخاصة أولئك الذين يشاركون في مسابقات التحمل مثل الماراثون، يمكن أن يكونوا أكثر عرضة لجلطات الأوردة العميقة، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بالجفاف أو الجروح. ومن السهل الوقوع بالخطأ في الإصابة بجلطات الأوردة العميقة في مجالات الرياضة. لذا يجب عدم استبعاد هذا الاحتمال والمسارعة باستشارة طبيب عند ملاحظة ظهور تورم أو كدمات غير متوقعة، أو ألم عنيف في عضلات وأربطة الفخذ أو الساق أو الصدر.

2. الجراحة

يؤدي المكوث طويلاً في الفراش، قبل أو بعد أي عملية جراحية، إلى إبطاء تدفق الدم حول الجسم. وتؤدي العمليات الجراحية الكبرى التي تشمل البطن، أو الحوض، أو الساقين إلى زيادة خطر الإصابة بتجلط الأوردة العميقة لأن الأوردة الكبيرة ربما تتعرض لإصابة بالخطأ أثناء العملية. ويجب مراجعة الطبيب حيث يمكن الوقاية ببساطة عن طريق تناول أحد أدوية سيولة الدم، لتقليل فرص حدوث جلطة. وبعد الجراحة، ينبغي القيام والحركة في أسرع وقت ممكن يسمح به الطبيب.

3. مرض التهاب الأمعاء

عند الإصابة بمرض التهاب القولون العصبي، أو مرض كرون، أو التهاب القولون التقرحي، أو أي مرض آخر في الأمعاء، ربما تتضاعف احتمالات التعرض لجلطات الدم. ويرجع السبب إلى أن الأشخاص، الذين يعانون من هذه الأمراض، هم أكثر عرضة للجفاف أو ملازمة الفراش، وربما يحتاجون إلى إجراء جراحة. وقد يرتبط الالتهاب الذي يسبب أمراض الأمعاء بجلطات الدم أيضاً.

4. انخفاض فيتامين D

لدى مجموعة تضم 82 شخصا، مصابون بالجلطات الوعائية، بدون D وجد الباحثون في إحدى الدراسات الصغيرة، انخفاض في مستويات فيتامين يحتاج البالغون لـ 600 إلى 800 وحدة من D. سبب معروف، بينما كانت فرص الإصابة أقل بين 85 شخصا لديهم مستويات مناسبة من فيتامين الفيتامين يوميا. ويمكن الحصول عليه من سمك السلمون والتونة والجبن وصفار البيض، أو قضاء ما يصل إلى 30 دقيقة في الشمس مرتين في الأسبوع.

5. حبوب منع الحمل

لانقطاع الطمث لأنها تحتوي على هرمون الأستروجين، وهو هرمون أنثوي أساسي، (HRT) تؤدي حبوب منع الحمل والعلاج بالهرمونات البديلة يمكن أن يجعل تجلط الدم أكثر سهولة. وتعد الاحتمالات ضئيلة حيث إن 1 من كل 1000 امرأة يتناولن حبوب منع الحمل كل عام تصيبهن جلطات الأوردة العميقة. ولكن ربما تكون الاحتمالات أعلى عند استخدام الرقعة، لأنها تحتوي على 60% من هرمون الأستروجين، أكثر من حبوب منع الحمل.

6. السرطان

يمكن للأورام أن تتسبب في تلف الأنسجة، وإطلاق المواد الكيميائية التي تؤدي إلى تجلط الدم. وفي حالات سرطان المخ والقولون والرئة والكلى والمبيض والبنكرياس والمعدة ترتفع معدلات الإصابة بجلطات الأوردة العميقة. وتعد الجلطات أحد الآثار الجانبية الشائعة للأورام للمفاوية وسرطان الدم وسرطان الكبد. وتزيد بعض أنواع العلاج الكيميائي من احتمالات الإصابة بالجلطات، ولذا يلزم خلال العلاج الكيميائي ارتداء جوارب الضغط، والمواظبة على الحركة قدر الإمكان.

7. زيادة الوزن

تمثل زيادة الوزن، وبخاصة نتيجة للدهون حول الخصر، ضغطا أكبر على الأوردة في الحوض والساقين، مما يضاعف من احتمالات الإصابة يبلغ 25 أو أكثر وتتناول المرأة أيضا حبوب منع (BMI) بجلطات الأوردة العميقة. وتشير بعض الأبحاث إلى أنه إذا كان مؤشر كتلة الجسم الحمل الهرمونية، فإن فرص إصابتها بجلطات عميقة في الأوردة ترتفع إلى عشرة أضعاف. وتعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أفضل خطة دفاع ضد تجلط الدم، بالإضافة إلى أنها يمكن أن تساعد على إنقاص الوزن.

8. الحمل

يضع الجنين ضغطا إضافيا على الأوردة في الحوض والساقين. وتبقى الأم في خطر لمدة تصل إلى 6 أسابيع بعد الولادة. ويحدث تجلط الأوردة العميقة في 2 من كل 1000 حالة حمل. وتزداد الاحتمالات إذا كانت الحامل مصابة بالسمنة، أو أكبر من 35 عاما، أو إذا كانت حاملا في توأم، وخاصة إذا كان لديها تاريخ عائلي من جلطات الدم، أو كانت ملازمة الفراش. ويمكن أن تقل الاحتمالات إذا بقيت الأم نشطة طوال فترة الحمل.

9. الولادة المبكرة

عند وضع الأم لحملها قبل 37 أسبوعا أو كلما كانت ولادة الطفل سابقة لأوانها، زاد خطر تعرض الأم طوال حياتها مهددة بالإصابة بجلطات الأوردة العميقة، وعلى ما يبدو لا يعرف العلماء بالضبط سببا مباشرا حتى الآن لهذه الحالة، لأن هناك الكثير من الاحتمالات.

10. التدخين

يؤثر التدخين على كيفية تجلط دمك وتدفعه عبر الجسم. وأي قدر من التدخين، حتى لفترة قصيرة، يضر بالقلب والأوعية الدموية. يجب الحرص على عدم التدخين. ويحذر العلماء السيدات اللاتي يتناولن أقراص تحديد النسل، لأن التدخين في هذه الحالة يزيد 9 مرات تقريبا من الاحتمالات المعتادة للإصابة بجلطات الأوردة العميقة. ولكن الإقلاع عن التدخين سيقلل من خطر الإصابة بالجلطات بالإضافة إلى تجنب الإصابة بمجموعة من المشكلات القلبية الأخرى.