

STOP THE CLOT, SPREAD THE WORD®



**BLOOD CLOT
AWARENESS MONTH**

*Do Your Part to
Stop the Clot*

MARCH 2025

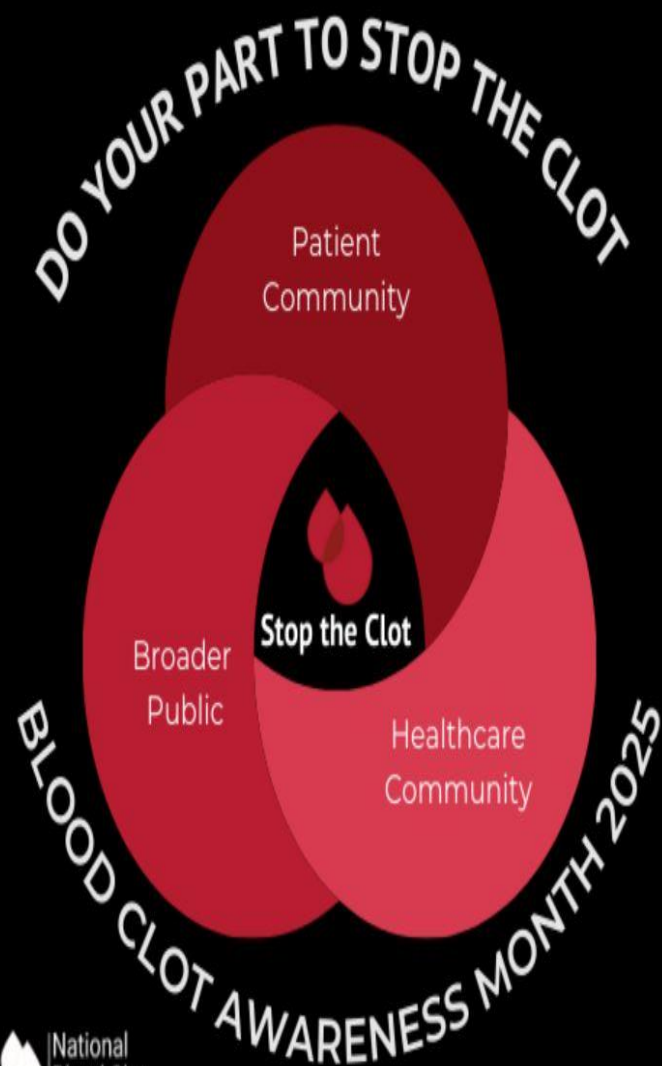
مارس؛ ماه آگاهی‌رسانی در
مورد لخته‌های خون

لخته‌های خونی، تهدیدی پنهان برای
سلامتی



National Blood Clot Alliance
Stop The Clot®

لخته‌های خونی با علل مختلفی مرتبط هستند. تشکیل این لخته‌ها می‌تواند پیامدهای جدی و حتی مرگبار داشته باشند. با این حال، بسیاری از افراد از خطرات، علائم هشداردهنده و روش‌های مراقبت از سلامت خود آگاهی کافی ندارند. لخته‌های خونی فقط برای دیگران اتفاق نمی‌افتند؛ **هر فردی، در هر سنی، ممکن است دچار این مشکل شود** و عواقب آن می‌تواند بسیار وخیم باشد. ترومبوز وریدهای عمقی (DVT) و آمبولی ریوی (PE) از جمله وضعیت‌های پزشکی خطرناکی هستند که نیاز به رسیدگی فوری دارند اما علائم آن‌ها اغلب تا زمانی که دیر شده است نادیده گرفته می‌شود. ماه آگاهی‌بخشی درباره لخته‌خون فرصتی است برای آموزش، اطلاع‌رسانی و توانمندسازی افراد تا خطرات و علائم این عارضه را زودتر شناسایی کنند.



Blood clots can happen to anyone.

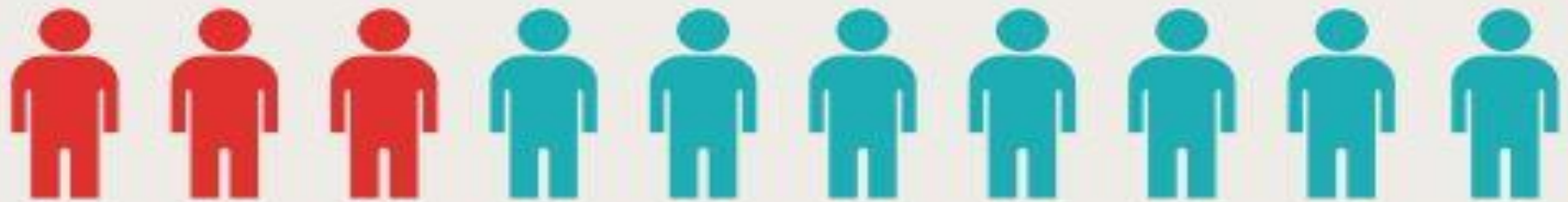


They are
often preventable.

چگونگی تشکیل لخته خون

هنگامی که یک رگ خونی آسیب می‌بیند، بدن برای جلوگیری از خونریزی با ایجاد لخته (ترومبوز) که از پلاکت‌ها، پروتئین‌ها و سلول‌های خونی تشکیل شده، خونریزی را متوقف می‌کند. پس از بهبود زخم، لخته معمولاً تجزیه شده و از بدن دفع می‌شود. اما در برخی موارد، لخته‌های خونی به‌طور غیرضروری تشکیل شده و یا به‌درستی حل نمی‌شوند که این امر می‌تواند باعث کاهش یا مسدود شدن جریان خون شود. آمبولی زمانی رخ می‌دهد که یک لخته خون یا بخشی از آن از محل اولیه خود جدا شده و به قسمت دیگری از بدن منتقل شود و جریان خون را در آن ناحیه مسدود کند. **آمبولی یک وضعیت خطرناک و تهدیدکننده‌ی حیات است** که می‌تواند منجر به سکته مغزی، حمله قلبی یا عوارض جدی دیگر شود.

لخته شدن خون معمولاً یک رخداد منفرد نیست. حدود ۳۰٪ از افرادی که یک بار دچار لخته خون شده‌اند، در عرض ۱۰ سال مجدداً به این مشکل دچار خواهند شد.



3 IN 10

3 in 10 people who
have a blood clot will
have another episode
within 10 years.

ترومبوز وریدی عمقی (DVT): به تشکیل لخته خون در یکی از سیاهرگ‌های عمقی، معمولاً در پشت ساق پا یا ران گفته می‌شود. این عارضه معمولاً یک طرف بدن را تحت تأثیر قرار داده و می‌تواند منجر به ناتوانی یا حتی مرگ شود. ترومبوز ورید عمقی می‌تواند جدی باشد زیرا لخته‌های خون ممکن است از دیواره ورید کنده شده و وارد جریان خون شوند سپس از این طریق حرکت کرده و در ریه‌ها و سایر ارگان‌های حیاتی جریان خون را مسدود کنند. هنگامی که DVT و آمبولی ریوی با هم رخ می‌دهند، این وضعیت ترومبوآمبولی وریدی (VTE) نامیده می‌شود.

DEEP VEIN THROMBOSIS



DVT

Open normal valve
Normal blood flow
Closed valve



Normal vein

Blood moving toward the heart

Open damaged deformed valve

Blood clot

Revers blood flow

Dilated vein



Thrombosis

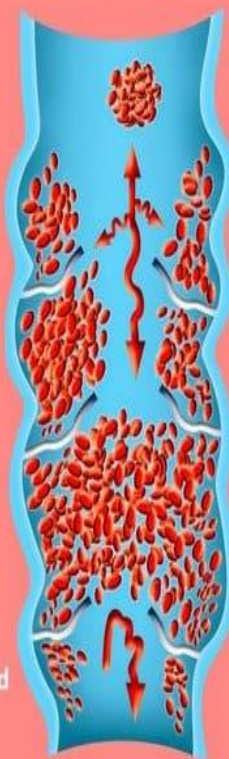
Damaged open and warped valves
Blood flowing in both direction
Blood accumulating in vein

Embolus

Blood clot

Swelling

Revers blood flow



Embolus

When blood moving slowly, a clot or thrombus can form. A part of the clot can break off and travel in the bloodstream (embolus)



DVT

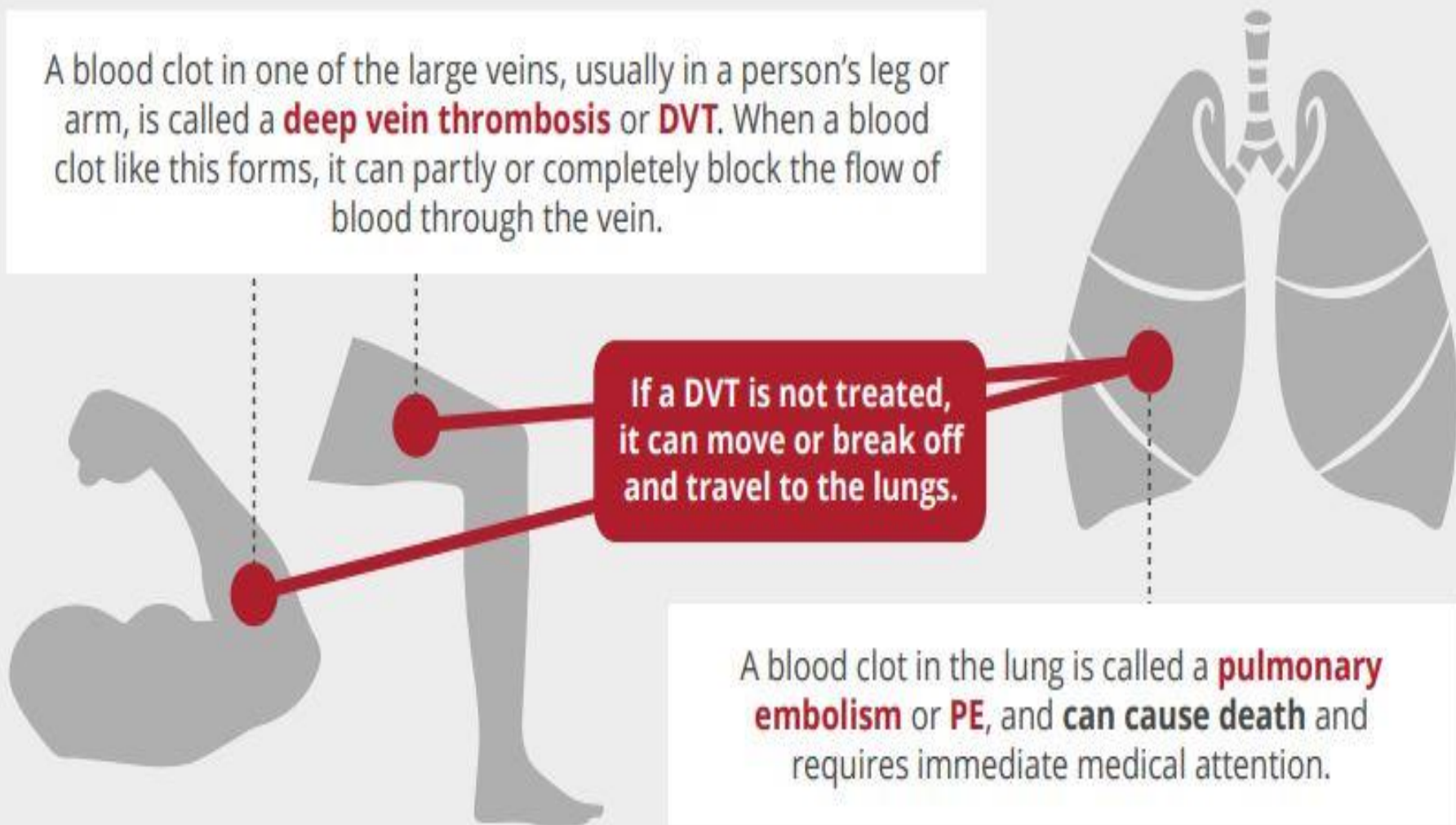
آمبولی ریوی (PE): یک لخته خون است که جریان خون را به یک شریان در ریه مسدود و متوقف می‌کند. در بیشتر موارد، این لخته خون از یک سیاهرگ عمیق در ساق پا شروع شده و به سمت ریه می‌رود. از آنجا که وجود یک یا چند لخته جریان خون به ریه‌ها را مسدود می‌کند، **آمبولی ریه می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.** با این حال، درمان سریع تا حد زیادی خطر مرگ را کاهش می‌دهد. انجام اقداماتی برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها به محافظت از شما در برابر آمبولی ریه کمک می‌کند.

UNDERSTANDING BLOOD CLOTS

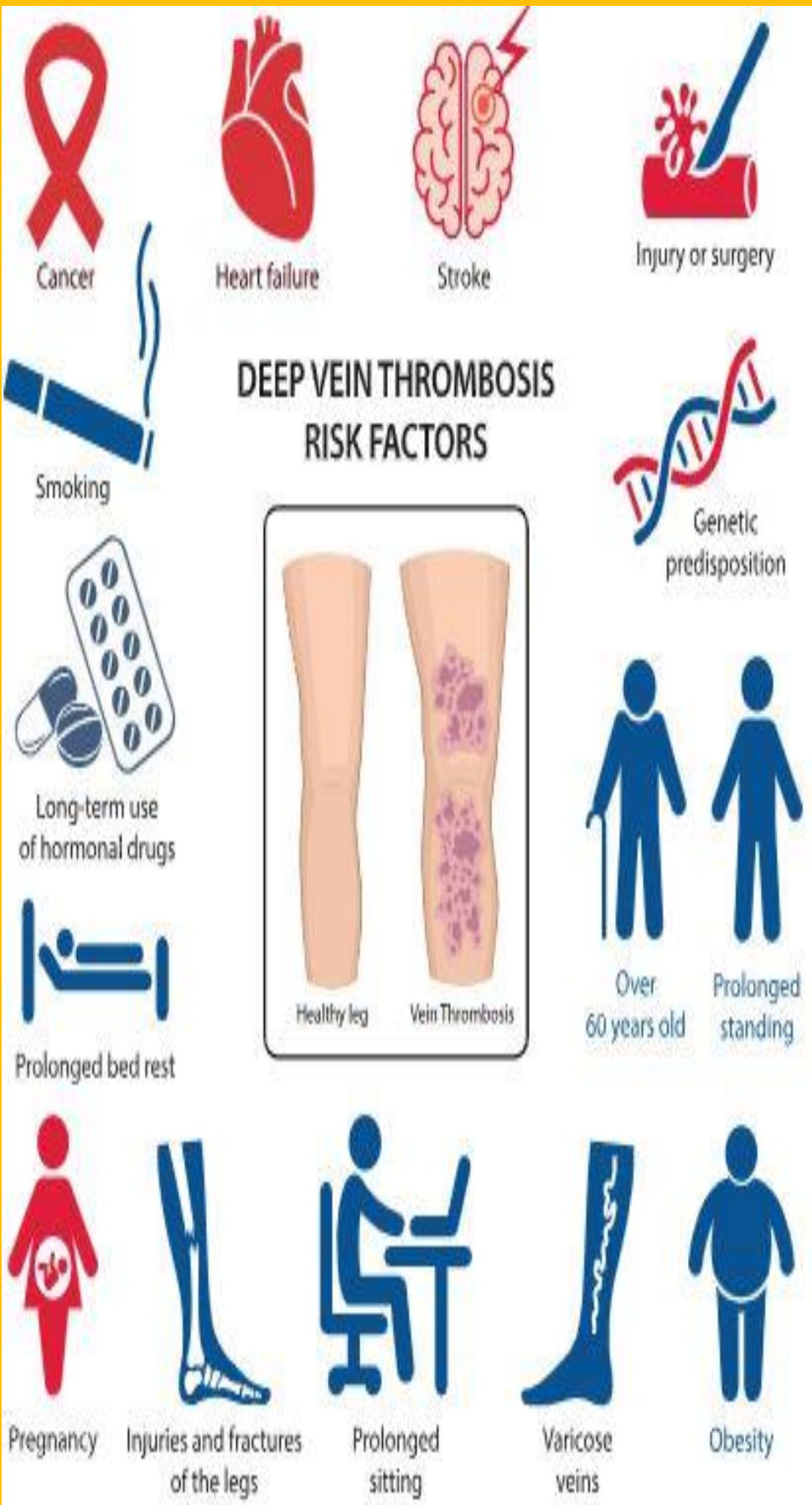
A blood clot in one of the large veins, usually in a person's leg or arm, is called a **deep vein thrombosis** or **DVT**. When a blood clot like this forms, it can partly or completely block the flow of blood through the vein.

If a DVT is not treated, it can move or break off and travel to the lungs.

A blood clot in the lung is called a **pulmonary embolism** or **PE**, and **can cause death** and requires immediate medical attention.



افراد در معرض خطر



افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ایجاد لخته خون هستند عبارتند از:

✓ کسانی که ۶۰ سال به بالا دارند

✓ کسانی که به دلیل بیماری یا جراحی در بیمارستان بستری هستند

✓ کسانی که ضربه‌های شدید مانند تصادف رانندگی را تجربه کرده‌اند

✓ کسانی که سرطان دارند یا تحت درمان سرطان هستند

✓ کسانی که از داروهای ضد بارداری/هورمون درمانی که حاوی استروژن هستند استفاده می‌کنند

✓ کسانی که باردار هستند یا به تازگی زایمان کرده‌اند

✓ کسانی که سابقه خانوادگی لخته‌شدن خون دارند

✓ افرادی که اضافه وزن دارند

✓ کسانی که تحرک ناکافی دارند مانند بیماران بستری و یا افرادی که از ویلچر استفاده می‌کنند

منتظر به دنیا آمدن فرزند خود هستید و یا اخیراً بچه‌دار شده‌اید؟ اجازه ندهید یک لخته، شادی شما را خراب کند.

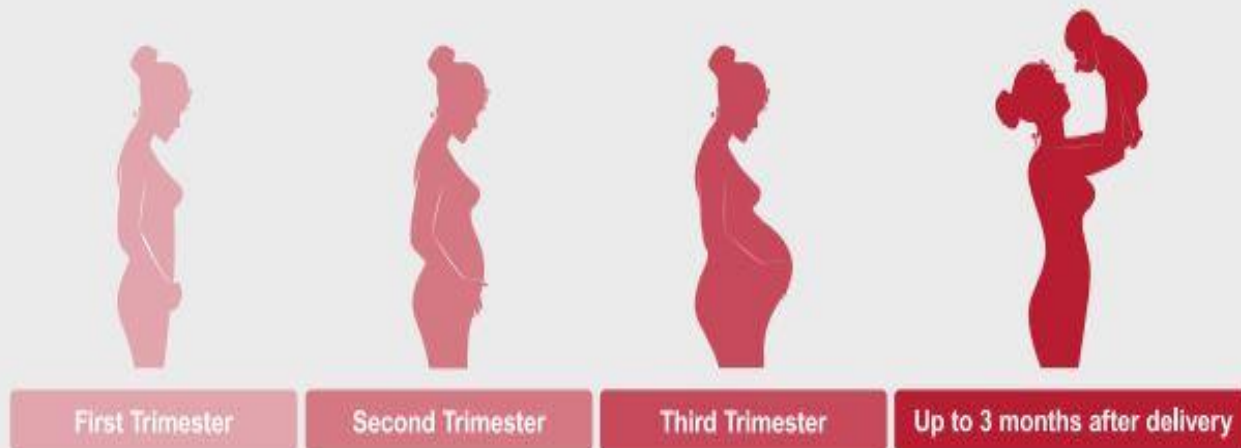
لخته شدن خون در دوران بارداری می‌تواند برای مادر و نوزاد در حال رشد بسیار خطرناک باشد. زنان در دوران بارداری پنج برابر بیشتر در معرض لخته شدن خون هستند.

عواملی که خطر لخته شدن خون در زنان را در دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان افزایش می‌دهد:

- ✓ لخته خون قبلی، سابقه خانوادگی لخته شدن خون یا اختلالات ژنتیکی
- ✓ اضافه وزن یا چاقی
- ✓ مصرف سیگار
- ✓ زایمان به روش سزارین (شانس تشکیل لخته در عمل سزارین دو برابر بیشتر از زایمان طبیعی است)
- ✓ بی تحرکی طولانی مدت یا کاهش فعالیت، مانند استراحت در رختخواب در زمان بهبودی پس از زایمان
- ✓ بارداری در سن ۳۵ سالگی یا بالاتر
- ✓ برخی از شرایط و عوارض بارداری مانند بارداری چند قلو و یا استفاده از درمان‌های ناباروری شامل استفاده از هورمون‌ها

As you prepare for baby, don't forget to take care of yourself.

A woman is at increased risk for a dangerous blood clot throughout her pregnancy, during childbirth, and up to 3 months after her baby is born.

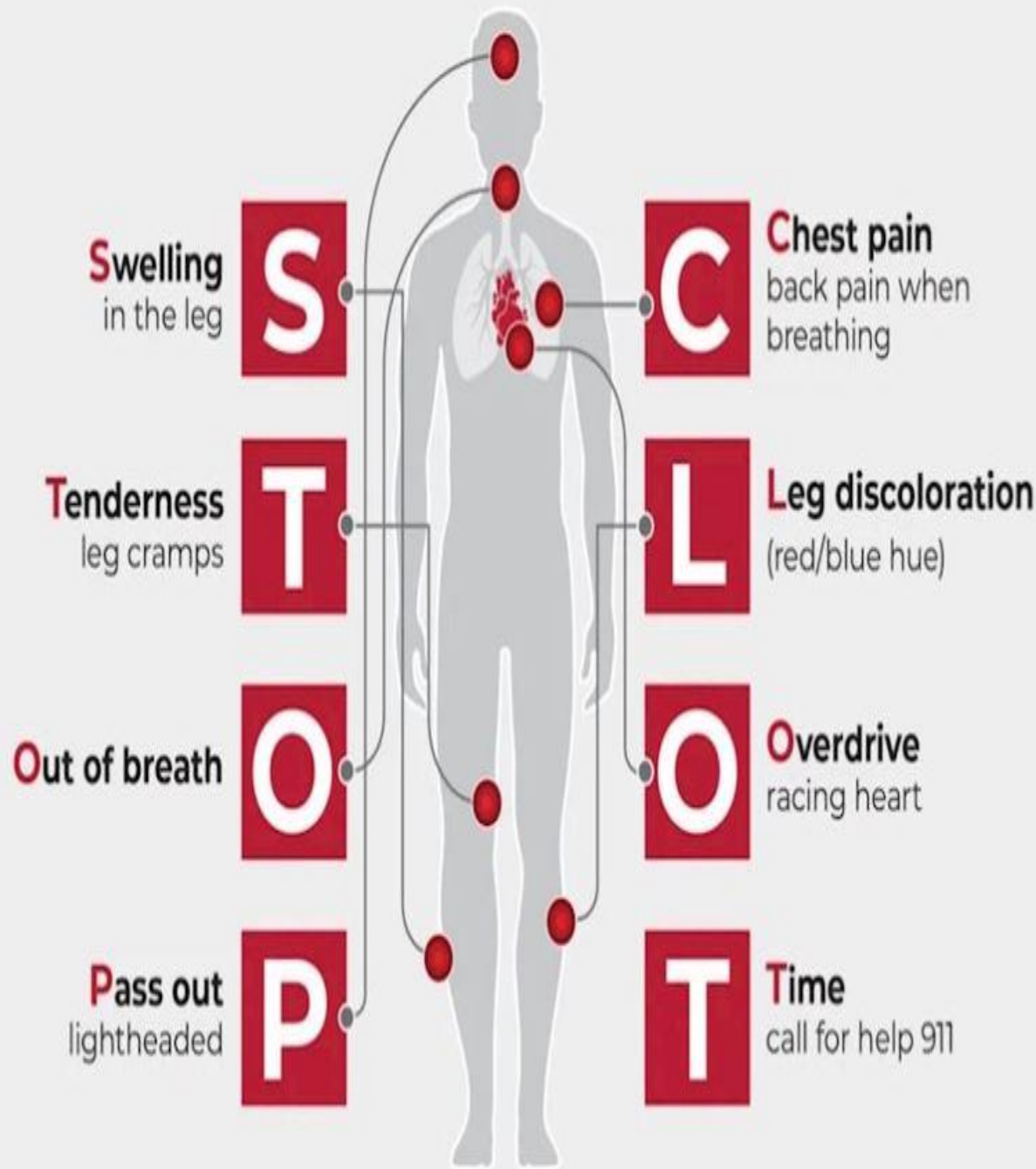


When you take care of yourself, you take care of your developing baby too.

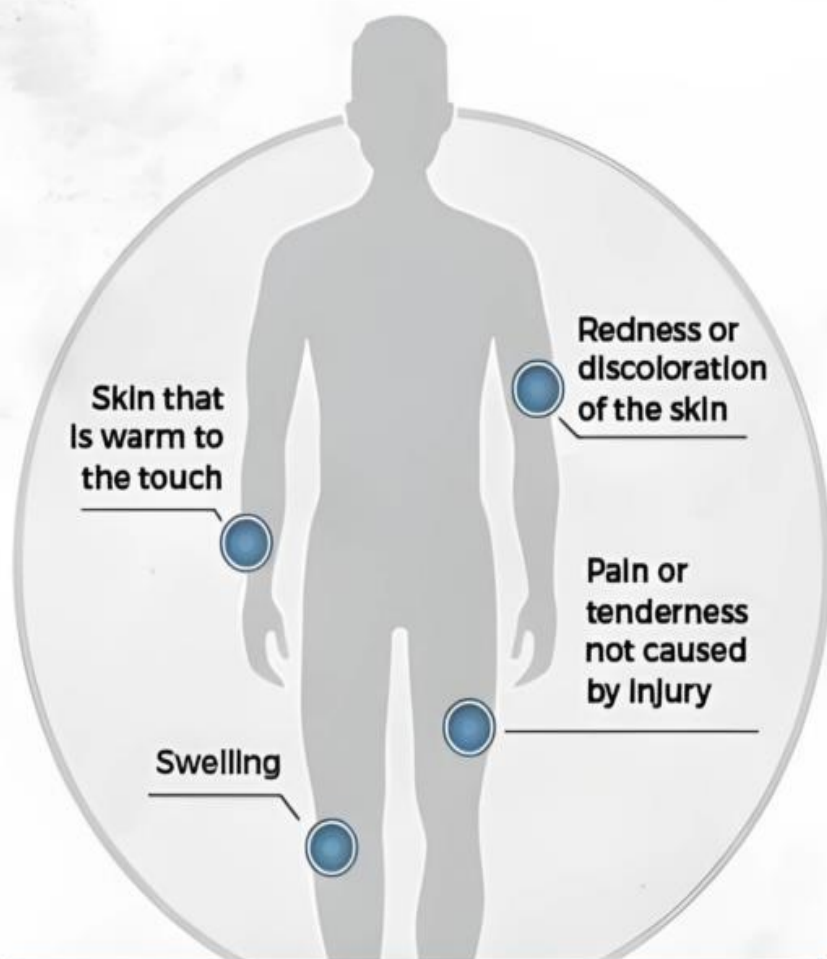
علائم و نشانه های هشدار دهنده VTE

STOP THE CLOT®

BLOOD CLOT AWARENESS: KNOW THE SIGNS & SYMPTOMS



- تنگی نفس بدون دلیل
- تنفس سریع
- درد یا سفتی قفسه سینه که ممکن است با نفس عمیق بدتر شود
- ضربان نبض سریع
- احساس سرگیجه، سبکی سر یا ضعف
- غش یا سیاهی رفتن چشمها
- سرفه مکرر (با یا بدون خروج خون)
- دردی که به شانه، بازو، پشت یا فک کشیده می شود
- ضعف یا بی حسی ناگهانی در صورت، بازو یا پا
- مشکل ناگهانی در صحبت کردن یا درک گفتار
- تغییرات ناگهانی در بینایی
- تغییر در رنگ پوست - قرمزی پوستی که در هنگام لمس گرم یا داغ می شود - به خصوص در ران یا ساق پا
- درد یا حساسیت به لمس - به خصوص در ران یا ساق پا

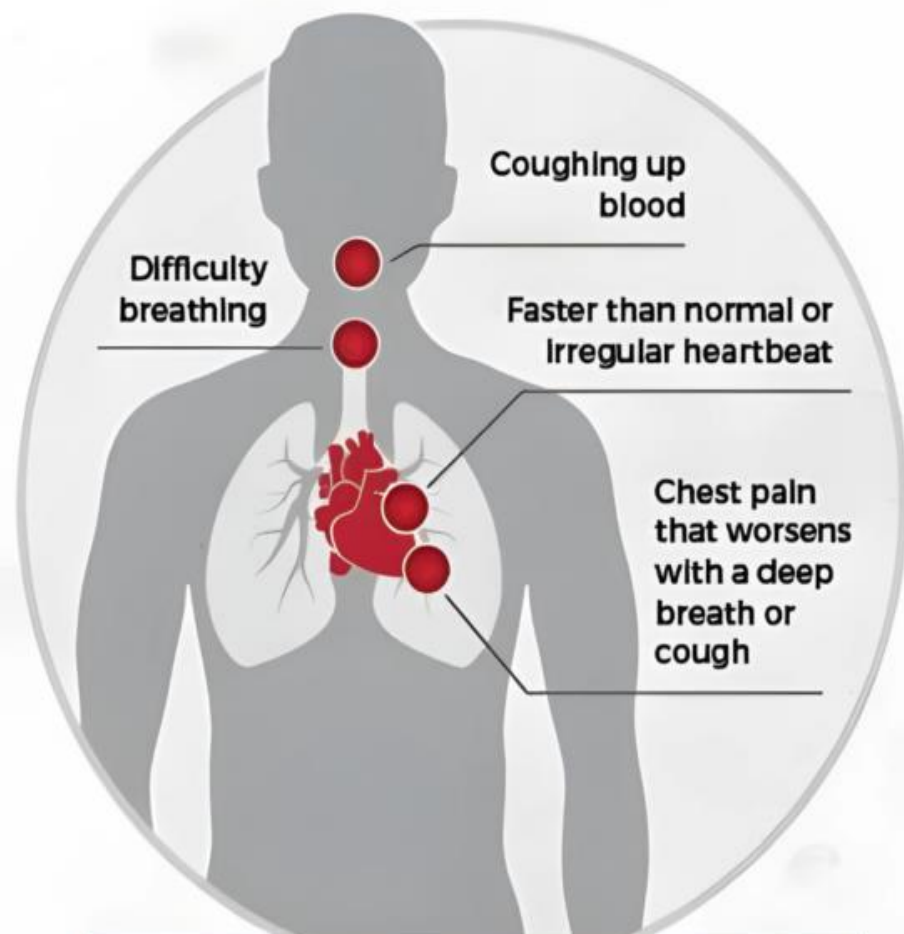


Deep Vein Thrombosis (DVT)

Signs and Symptoms

BLOOD CLOT IN THE LEG OR ARM

Contact your doctor if you experience any of these symptoms



Pulmonary Embolism (PE)

Signs and Symptoms

BLOOD CLOT IN THE LUNG

Call 911 or seek immediate medical attention if you experience any of these symptoms

اکثر لخته‌های خون قابل درمان هستند.
اگر هر یک از علائم تشکیل لخته خون را تجربه کردید با
اورژانس تماس بگیرید.