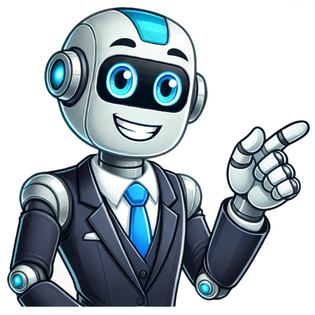
I'm not a bot



إرشادات منع تخثر الدم 2019

جراحية، أو وجود إصابة تعيق حركة الشخص، يجب اتباع تعليمات الطبيب لتجنب حدوث أي ضرر نتيجة إجراء التمارين الرياضية. وقد ينصح الطبيب بتناول الأدوية المضادة للتجلّر، وتذليك الأطراف السفلية؛ لتجنب تخثر الدم بها. تخلص من الوزن الزائد يتسبب الوزن الزائد وتراكم الدهون في زيادة الضغط في منطقة البطن؛ ما يؤدي إلى زيادة الضغط على الأوعية الدموية، والتأثير في قدرة الدم على المرور بها؛ ومن ثم تزداد فرصة تكون الخلطات الدموية. لذلك من أهم خطوات الوقاية من تخثر الدم التخلص من الوزن الزائد، ويمكن ذلك عن طريق ممارسة التمارين الرياضية؛ إذ تسهم الرياضة في الوقاية من تكون الجلطات، إضافة إلى اتباع نظام غذاء صحي. إليك بعض الخطوات البسيطة التي تساعدك في

ن في حرحة استخدام أي عدسة قريبة بالأجزاء ناعمة الحافة لكي لا تتسبب في حدوث أي خدوش في الأنسجة المحيطة بالعين، وتجنب الضغط على العين بالضغط على الأجزاء الحساسة من الع