

## الصحة: الجلوس 4 ساعات مستهرة يتسبب في الإصابة بالجلطات الوريدية



حذرت وزارة الصحة من الجلوس لمدة تصل لأربع ساعات مستهرة، مؤكدة أن الجلوس لهثل هذه الفترة قد يتسبب في الإصابة بجلطة وريدية.

وأوضحت الوزارة، أن الشخص الذي يضطر للجلوس لفترات طويلة سواء كان في المنزل أو في رحلة سفر طويلة، فإن احتمالية الإصابة بالثرات الجلطات الوريدية تزيد بنسبة كبيرة لديه.

وقدمت عدداً من الإرشادات للمسافرين نصحتهم باتباعها خلال السفريات الطويلة للوقاية من الجلطات الوريدية، وهي: شرب ماء كاف، لبس الجوارب الضاغطة لمن لديهم قابلية الإصابة بالجلطات الوريدية، عدم وضع الساق على الساق لفترات طويلة، ممارسة تمارين الأرجل.

# مسافر أكثر من 4 ساعات؟

الرحلات الطويلة تزيد من  
احتمالية الإصابة بالخثرات  
(الجلطات) الوريدية

كيف تقي  
نفسك؟

شرب ماء كافي



لبس الجوارب الضاغطة  
لمن لديهم قابلية الإصابة



عدم وضع الساق على  
الساق لفترة طويلة



ممارسة تمارين الأرجل



نصائح أهم من حقيبة السفر

