تحذير: الجلطات الدموية تهدد الموظفين في مكاتبهم



أوضح تريستان هولبرت (Hulbert Tristan)، المدير التنفيذي لشركة Care Vivid المتخصصة في المعدات الطبية، أن الجلوس لفترات ممتدة من دون حركة يعرض الأوردة في الساقين لضغط مستمر، ما يبطئ تدفق الدم ويزيد خطر تكوّن جلطات قد تكون قاتلة.

وأشار هولبرت إلى أن الوضعيات الخاطئة مثل الجلوس بوضعية تقاطع الساقين أو ثنيهما أسفل الكرسي تؤدي إلى نفس النتيجة؛ إذ تضغط على الأوعية الدموية وتعيق الدورة الدموية الطبيعية.

هذه الحالة باتت تُعرف طبيًا باسم "إي-ثُرومبوسيس (thrombosis-E)"، أي الجلطات المرتبطة بالجلوس الطويل أمام الحاسوب أو خلال جلسات الألعاب الإلكترونية.

أعراض ومخاطر الجلطات الدموية

تشمل الجلطات الدموية ما يُعرف طبيًا بـ الخثار الوريدي العميق (DVT)، وهو تجمّع دموي يتكون في الأوردة العميقة عادة في الساقين، وقد يؤدي إلى انسداد في الرئة يُعرف بالانصمام الرئوي (PE) إذا انتقل إلى الشرايين.

وتقدر هيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS) أن هذه الحالات تؤثر في شخص أو شخصين من بين كلّ ألف شخص سنوياً في المملكة المتحدة، كما تتسبب في وفاة نحو 25 ألف مريض داخل المستشفيات كل عام رغم إمكانية الوقاية منها.

الأعراض الأولية للجلطات تشمل ألمًا أو تورمًا أو سخونة في الساق، وتغير لون الجلد، بينما تتجلى أعراض الانصمام الرئوي في ضيق التنفس المفاجئ، ألم الصدر، سرعة ضربات القلب، أو السعال المصحوب بدم.

الأطباء يؤكدون أن تجاهل هذه العلامات قد يكون خطيرًا، داعين إلى مراجعة الطبيب فورًا عند الشك في الإصابة، أو الاتصال بخدمات الطوارئ في حال وجود ألم صدري أو ضيق حاد في التنفس.

نصائح للوقاية من الجلطات أثناء العمل

قدم هولبرت مجموعة من النصائح العملية لتقليل خطر الجلطات الدموية في العمل. أولها الحفاظ على وضعية جلوس صحيحة بوضع القدمين مستويتين على الأرض وتجنب تقاطع الساقين.

ثانيها النهوض من المكتب والتحرك كل 90 دقيقة على الأقل لتحفيز تدفق الدم، حتى لو كان الأمر لا يتعدى السير لإعداد كوب من الشاي. كما أوصى بتمديد الساقين، تحريك الكاحلين، وتجنب ثني الأرجل تحت الكرسي.

وأضاف أن من المفيد ضبط منبه الهاتف لتذكير الموظفين بضرورة الحركة بشكل دوري، بينما نصح هواة ألعاب الفيديو بأخذ استراحات منتظمة لتجنب الجلوس لساعات متصلة.

وأكد أن "تغييرات صغيرة في أسلوب الجلوس والحركة اليومية يمكن أن تحدث فارقاً كبيراً لصحة الدورة

الدموية"، مشدداً على أن الحرص على هذه العادات اليوم يحمي من مشاكل صحية خطيرة مستقبلاً.