

# Zapobieganie zakrzepom

## Informacje dla pacjentów



### **W jaki sposób ograniczyć ryzyko powstawania zakrzepów podczas pobytu w szpitalu**

Często słyszymy o ryzyku dotyczącym zakrzepicy żył głębokich lub zatoru płucnego podczas długodystansowych podróży, jednak częściej schorzenia te występują w czasie hospitalizacji. W tej ulotce zamieszczone zostały informacje dotyczące możliwości ograniczenia tego ryzyka. W razie jakichkolwiek pytań nie należy wahać się ich zadawać.

### **Czym jest zakrzepica żył głębokich?**

Zakrzepica żył głębokich to schorzenie polegające na tworzeniu się skrzepów krwi w żyłach głębokich nóg. Symptodem może być zaczerwienienie i boląca opuchlizna nóg.

### **Jak poważna jest ta choroba?**

Pod warunkiem odpowiedniego leczenia, u większości osób symptomy stopniowo ustępują. Niemniej jednak, możliwe jest wystąpienie następujących komplikacji:

- bolesna opuchlizna nóg - nazywana również zespołem post-zakrzepowym
- zator płucny

### **Czym jest zator płucny?**

W przypadku rozerwania skrzepu krwi w nodze, może on przemieszczać się w żyłach, docierając aż do płuc. W zależności od rozmiarów zablokowania żyły, symptomy obejmują bóle w klatce piersiowej, zanurzenia oddychania, plucie krwią, a w najpoważniejszych przypadkach grozi nawet śmiercią.

### **W jaki sposób mogę wiedzieć, że choruję na zakrzepicę żył głębokich lub zator płucny?**

Zakrzepica może zostać wykryta na podstawie najważniejszych symptomów. Należy poinformować lekarza lub pielęgniarkę w razie stwierdzenia następujących oznak podczas pobytu w szpitalu lub w okresie 3 miesięcy od wypisania:

- **Oznaki i symptomy zakrzepicy żył głębokich:** choroba dotyczy zwykle jednej nogi, która staje się bolesna, jest opuchnięta i gorąca, a ponadto może pojawić się odbarwienie całej nogi lub pod kolanem. Czasami żyły w nodze stają się opuchnięte i wrażliwe na ból, z odrętwieniem lub mrowieniem skóry.
- **Oznaki i symptomy zatoru płucnego:** ból podczas oddychania bez jakichkolwiek innych przyczyn (takich, jak infekcja płucna), ból w klatce piersiowej lub w okolicach pleców bądź żeber, nasilający się podczas głębokiego oddychania, a także plucie krwią.

W naszych szpitalach znajdują się oddziały wyspecjalizowane w zakresie leczenia tych schorzeń, które umożliwiają postawienie odpowiedniej diagnozy i rozpoczęcie leczenia jak najszybciej po stwierdzeniu obecności zakrzepu.

### **Kogo dotyczy to zagrożenie?**

Czynniki przyczyniające się do zwiększenia ryzyka zakrzepicy żył głębokich lub zatoru płucnego są następujące:

- Wiek ponad 60 lat – ryzyko jest większe w przypadku osób w starszym wieku
- Ciężka choroba (np. schorzenia serca lub płuc, choroby nerek, zapalenia takie, jak zapalenie jelit)
- Poważne zabiegi chirurgiczne, na przykład wstawienie protezy stawów biodrowych lub kolanowych
- Pozostawanie w pozycji nieruchomej z powodu poważnego urazu, chorób nóg, paraliżu itd.
- Osobista lub rodzinna historia zachorowań na zakrzepicę żył głębokich lub zatoru płucny
- Rak
- Otyłość
- Ciąża i niedawno przeżyty poród
- Zażywanie pigułek antykoncepcyjnych lub inne rodzaje terapii hormonalnej, bądź też inne schorzenia przyspieszające krzepnięcie krwi

### **Jakie środki podejmuje szpital w zakresie ograniczenia tego ryzyka?**

W ramach badań wykonywanych po przyjęciu do szpitala oceniany jest stopień ryzyka pacjenta w odniesieniu do zakrzepicy. W zależności od wyników przeprowadzonych badań, podjęte zostaną odpowiednie działania mające na celu ograniczenie tego ryzyka. Obejmują one zapobieganie odwodnieniu i zapewnienie pacjentowi możliwości jak najczęstszego opuszczenia łóżka. Pacjentkom przyjmowanym w celu przeprowadzenia zabiegu chirurgicznego, które zażywają pigułki antykoncepcyjne może zostać zalecone wstrzymanie ich przyjmowania na cztery tygodnie przed hospitalizacją.

Dodatkowe metody ograniczania ryzyka u osób szczególnie zagrożonych są następujące:

- Codzienne podawanie w zastrzyku leku przeciwzakrzepowego (heparyny) przez cały okres hospitalizacji i które w przypadku niektórych pacjentów musi być kontynuowane po wypisaniu (lekarze określają, czy jest to konieczne i przez jak długi okres). Najważniejsze niepożądane efekty uboczne obejmują siniaki. W razie pojawienia się jakichkolwiek innych efektów ubocznych, takich jak krwotok, należy poinformować o nich lekarza lub pielęgniarkę (w okresie po wypisaniu można skontaktować się z pielęgniarką (patrz poniżej) w zwykłych godzinach pracy, a także ze swoim lekarzem ogólnym lub najbliższym Pogotowiem Ratunkowym. Należy pamiętać, że wymieniony powyżej lek jest uzyskiwany od świń.
- Stosowanie obcisłych pończoch nazywanych pończochami uciskowymi (lub pończochami przeciwzakrzepowymi), a ewentualnie także specjalnych środków umożliwiających naprzemienne uciskanie nóg.

Bardzo ważne jest, aby stosowanie środków przepisanych przez lekarza było kontynuowane przez cały zalecony okres. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub pytań po wypisaniu ze szpitala, należy skontaktować się z pielęgniarką za pośrednictwem centrali telefonicznej szpitala.

Jeżeli ryzyko stwierdzone u pacjenta jest niskie, stosowanie określonych powyżej środków nie jest konieczne, chyba że jego stan zdrowia ulegnie zmianie. Po wypisaniu ze szpitala ryzyko pojawienia się zakrzepów stopniowo spada. W razie pojawienia się jakichkolwiek opisanych tutaj symptomów należy skontaktować się z lekarzem ogólnym lub najbliższym Pogotowiem Ratunkowym.

### **Byłeś już leczony na zakrzepicę żył głębokich lub zator płucny?**

Zakrzepica żył głębokich lub zator płucny są leczone najczęściej przy wykorzystaniu wysokich dawek leków przeciwzakrzepowych. Standardowa terapia obejmuje codziennie podawaną heparynę w zastrzykach oraz warfarynę w tabletkach (średnio przez 5-6 dni). Pacjenci mogą również zostać skierowani do kliniki zajmującej się leczeniem przeciwzakrzepowej w celu prowadzenia systematycznej kontroli przez cały czas stosowania środków przeciwzakrzepowych. Pacjentowi zostaną ponadto przepisane pończochy uciskowe umożliwiające zmniejszenie opuchlizny nóg.

Dostępna jest również dalsza dokumentacja dotycząca pończoch przeciwzakrzepowych – pacjent może w każdej chwili otrzymać jej egzemplarz.

W razie jakichkolwiek dalszych pytań dotyczących zapobiegania zakrzepicy żył głębokich lub zatorom płucnym, można skontaktować się z pielęgniarką dyżurną pod numerem centrali telefonicznej szpitala **024 7696 4000**, numer wewnętrzny **2953** lub wysyłając e-mail na adres [vte.enquiries@uhcw.nhs.uk](mailto:vte.enquiries@uhcw.nhs.uk).

*Nasza firma korzysta z usług tłumaczy. Jeżeli potrzebują Państwo informacji w innym języku lub formacie, należy skontaktować się na numer 024 7696 7514/15, dołożymy wszelkich starań, aby spełnić Państwa potrzeby.*

## **Historia dokumentu**

Data publikacji	Maj 2010 r.
Data weryfikacji	Styczeń 2015 r.
Wersja	5
Nr referencyjny	HIC/LFT/999/10



W placówkach Trust prowadzona jest polityka ograniczania palenia