

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.

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