



Przydatne źródła informacji

- Zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę o więcej informacji.
- **NHS Choices** strona internetowa zawierająca informacje dla pacjenta dotyczące zakrzepów. Odwiedź www.nhs.uk/thrombosis
- **Zespół ds. Kontaktów z Pacjentami (ang. Patient Advice and Liaison Service-PALS)**
- W razie pytań i uwag dotyczących naszych usług, skontaktuj się z PALS.
- Telefon alarmowy NHS 111 jest dostępny przez całą dobę, jeśli potrzebujesz pomocy lub porady medycznej, a nie jest to na tyle pilne, by dzwonić pod numer 999.
Aby uzyskać więcej informacji na temat NHS 111 w swojej okolicy, odwiedź www.nhsdirect.nhs.uk
- **Organizacja charytatywna Lifeblood: The Thrombosis Charity** również może udzielić więcej informacji. Odwiedź stronę www.thrombosis-charity.org.uk



Zapobieganie zakrzepom będącym wynikiem hospitalizacji

Niniejsza broszura zawiera informacje dotyczące zakrzepów, które mogą wystąpić po chorobie i zabiegu

Najbliższy kontakt medyczny

Imię i nazwisko

telefon



Co to są zakrzepy będące wynikiem hospitalizacji?

Zakrzep będący wynikiem hospitalizacji zdarza się u pacjentów w trakcie pobytu w szpitalu, jak również może wystąpić do 90 dni po opuszczeniu szpitala. Rozróżniamy dwa typy zakrzepów.

1 Zakrzepica żył głębokich (ang. Deep-vein thrombosis- DVT): DVT to zakrzep, który tworzy się w żyłach głębokich, najczęściej w nodze lub miednicy. Może nie być odczuwalny, może dotrzeć do płuc. W takim przypadku klatkę piersiową i utratę tchu lub zapadł.

Personel medyczny używa terminu zakrzepica zatorowa żył (ang. venous thromboembolism - VTE) na określenie obydwu: zakrzepicy żył głębokich (DVT) oraz zatorowości płucnej (PE). **Jeśli wystąpi któryś z wymienionych objawów, zarówno w szpitalu jak i po powrocie do domu, należy niezwłocznie zasięgnąć pomocy medycznej.**

Czy zakrzepy są zjawiskiem powszechnym?

W populacji ogólnej zakrzepy występują u jednej na 1000 osób rocznie. Znanie są przypadki osób cierpiących na DVT po odbyłym locie, ale dużo bardziej prawdopodobne jest wystąpienie zakrzepu po pobycie w szpitalu. W rzeczywistości około dwóch trzecich wszystkich zakrzepów zdarza się podczas pobytu w szpitalu lub w ciągu 90 dni po pobycie w szpitalu. **Chociaż ryzyko jest niewielkie, konsekwencje mogą być poważne. Zakrzepy mogą prowadzić do długotermiowych problemów, takich jak trwałe opuchlizna nogi, zylaki czy nawet owrzodzenia nogi. Mogą nawet doprowadzić do śmierci.**

Kto należy do grupy wysokiego ryzyka?

Każdy dorosły, który jest chory i zostaje przyjęty do szpitala, narażony jest na wystąpienie zakrzepów. Inne czynniki, które stwarzają większe ryzyko są następujące.

- Wcześniejsze wystąpienie zakrzepu
- Niedawno zdiagnozowany nowotwór
- Nadwaga (wskaźnik masy ciała (BMI) powyżej 30)
- Niemożność poruszania się
- Stosowanie środków antykoncepcyjnych zawierających estrogen oraz hormonalnej terapii zastępczej
- Operacja
- Wiek powyżej 60 lat
- Doznanie poważnego urazu lub traumy
- Ciąża i połóg
- Odwodnienie
- Palenie tytoniu
- Zylaki
- Niektóre zaburzenia powodujące podwyższenie lepkości krwi, takie jak zespół antyfosfolipidowy lub Czynniki V Leiden

Co mogę zrobić by chronić się przed zakrzepami?

Pończochy: Po przyjęciu do szpitala, możesz zostać zmierzony i zaopatrzony w pończochy przeciwzatorowe. Członek personelu powinien pokazać Ci, jak je zakładać oraz uczyć, abyś poinformował personel medyczny o ewentualnym dyskomforcie lub bólu odczuwanym w nogach lub stopach. Pończochy będą zdejmowane na krótką chwilę dwa razy dziennie tak abyś mógł się umyć i sprawdzić stan skóry.

Nadmuchiwanie rękaw: Personel szpitala może poprosić Cię o założenie tzw. mankietów na łokci i/lub stopy. Są to specjalne, nadmuchiwane rękawy, które nosi się wokół nog lub stop podczas leżenia w łóżku lub siedzenia w bezruchu na krześle. Mankiety te automatycznie wypychają się powietrzem i wywierają nacisk w regularnych odstępach czasu, zwiększając odpływ krwi z nóg.

Leki przeciwzakrzepowe: Większość pacjentów narażonych na ryzyko wystąpienia zakrzepu przepisuje się niewielką dawkę antykoagulantu. Zmniejsza to prawdopodobieństwo wystąpienia zakrzepu poprzez lekkie rozrzedzenie krwi. Jeżeli zaistnieje potrzeba kontynuacji przyjmowania leku przeciwzakrzepowego po wyjściu ze szpitala, członek personelu medycznego poinformuje Cię, do kiedy należy zażywać lek. Najczęściej używanym lekiem rozrzedzającym krew jest rodźaj heparyny, która jest podawana w zastrzyku. Heparyna jest pochodzenia zwierzęcego. Jeśli masz obawy dotyczące stosowania produktów pochodzenia zwierzęcego, poinformuj o tym swojego lekarza, a przedyskutuj z Tobą inne możliwości. Tabletki przeciwzakrzepowe są coraz częściej stosowane po zabiegach ortopedycznych. **Abd owe zapobiegawcze metody były skuteczne, muszą być stosowane prawidłowo. Jeśli masz pytania lub obawy, porozmawiaj z lekarzem lub pielęgniarką.**

Co mogę zrobić aby sobie pomóc?

Jeśli to możliwe, zanim pójdziesz do szpitala:

- porozmawiaj ze swoim lekarzem na temat środków antykoncepcyjnych lub hormonalnej terapii zastępczej (Twój lekarz może rozważyć zaprzestanie ich stosowania na kilka tygodni przed operacją i poinformuje Cię o innych metodach, jeśli tymczasowo przestaniesz stosować zwykłe środki antykoncepcyjne);
 - utrzymuj zdrową wagę; oraz
 - ćwicz regularnie.
- W trakcie pobytu w szpitalu:**
- po operacji ruszaj się lub spaceruj i jak najczęściej wychodź z łózka - więcej informacji udzieli pielęgniarka lub fizjoterapeuta;
 - zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę: "Jakie czynności są podejmowane mające na celu zapobieganie wystąpienia u mnie zakrzepów?", oraz
 - pij dużo płynów aby utrzymać odpowiednie nawodnienie.

Co się stanie kiedy wrócę do domu?

Zanim wrócisz do swojego zwykłego poziomu aktywności, być może będziesz musiał(a) nosić pończochy przeciwzakrzepowe po powrocie do domu. Twoja pielęgniarka powie Ci jak je zakładać i na co zwracać uwagę sprawdzając skórę.

Jeżeli zaistnieje potrzeba kontynuacji podawania zastrzyków przeciwzakrzepowych w domu, twój zespół pielęgniarski nauczy Cię jak je wykonywać. Jeśli masz jakikolwiek obawy, porozmawiaj z pielęgniarką zanim wyjdziesz ze szpitala.

Jeżeli w domu zauważysz któryś z objawów zakrzepu, natychmiast skontaktuj się z internistą lub z najbliższym szpitalem oddziałem ratunkowym.