

Zmniejszenie ryzyka powstawania skrzeplin

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.4 - Wygasa z końcem Listopad 2026

Informacja zwrotna

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej www.aboutmyhealth.org.

Skontaktuj się z nami pod adresem www.patientfeedback.org i daj nam znać, czy te informacje okazały się dla Ciebie pomocne.

eidohealthcare.com



Czym jest skrzeplina?

W przypadku kontuzji lub poddania się zabiegowi krew w naturalny sposób krzepnie, co zapobiega utracie zbyt dużej ilości krwi. Zwiększa to jednak również ryzyko powstania skrzeplin (zakrzepów) w żyłach głębokich. Dolegliwość ta dotyka zwykle nogi i nazywana jest zakrzepicą żył głębokich (ZZG). Może Pan/Pani nie zauważyć, że cierpi na ZZG. ZZG zwykle powoduje jednak ból, obrzęk, ciepło i zaczerwienienie.

Skrzeplina może czasami przemieścić się z żył do płuc. Zjawisko to nosi nazwę zatorowości płucnej i jest poważnym stanem, który może nawet spowodować zgon.

Zakrzepicę żył głębokich (ZZG) i zatorowość płucną określa się łącznie mianem żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej.

Zespół medyczny dokona oceny stanu pacjenta i może zalecić leczenie mające na celu zmniejszenie ryzyka powstania skrzeplin krwi.

Czy jestem narażony(-a) na ryzyko wystąpienia skrzeplin?

Mniejszy ruch niż zwykle (np. podczas pobytu w szpitalu), choroba i przebyta operacja mogą przyczynić się do większego prawdopodobieństwa tworzenia się skrzeplin w naczyniach krwionośnych.

Ryzyko powstania skrzepliny jest dużo wyższe, jeśli jedno lub więcej z poniższych stwierdzeń odnosi się do Pana/Pani:

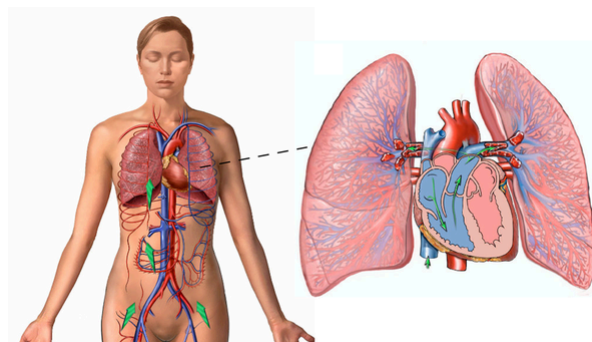
- Ma Pan/Pani raka.
- Ma Pan/Pani ponad 60 lat.
- Występuje u Pana/Pani otyłość (wskaźnik BMI przekracza 30).
- Jest Pan odwodniony / jest Pani odwodniona.
- Jest Pan/Pani palaczem.
- Cierpi Pan/Pani na chorobę, przy której krew zbyt łatwo krzepnie (trombofilia).
- Ma Pan/Pani problemy z sercem lub płucami, poważną infekcję lub stan zapalny.
- W Pana/Pani rodzinie występowały przypadki ZZG.
- Stosuje Pani środki antykoncepcyjne lub hormonalne leczenie substytucyjne (HRT) zawierające estrogen.

- Występuję u Pana/Pani żyłki z zapaleniem żył.
- Jest Pani w ciąży lub urodziła Pani w ciągu ostatnich 6 tygodni.

Jeśli nawet powyższe czynniki Pana/Pani nie dotyczą, istnieje wyższe ryzyko powstania skrzepliny, jeśli którekolwiek z poniższych stwierdzeń odnosi się do Pana/Pani:

- Będzie Pan/Pani poruszać się mniej niż zwykle przez ponad 3 dni.
- Będzie Pan/Pani podróżować dłużej niż 4 godziny.
- Jest Pan poddawany / Pani poddawana operacji z powodu stanu zapalnego lub schorzenia jamy brzusznej.
- Jest Pan poddawany / Pani poddawana operacji, która trwa dłużej niż 90 minut lub ponad godzinę, jeśli operacja obejmuje miednicę lub nogi.

Zator tętnicy płucnej



Czy istnieją leki i sposoby zapobiegające powstawaniu skrzeplin?

Dostępne są proste, skuteczne metody leczenia. Ważne jest, aby zrozumieć i dokładnie przestrzegać instrukcji personelu medycznego.

Terapie mechaniczne

Zespół medyczny może zalecić noszenie pończoch przeciwzatorowych (nazywanych także pończochami uciskowymi lub pończochami przeciwzakrzepowymi T.E.D.). Te pończochy uciskowe sprawiają, że krew w

kończynach dolnych będzie przepływać szybciej. Personel medyczny zmierzy Pana/Pani nogi, aby dobrać odpowiedni rozmiar pończoch. Pokaże również, jak je stosować.

Wyroby do przerywanego ucisku pneumatycznego napełniają się automatycznie w regularnych odstępach czasu, zmuszając krew do przepływu przez kończyny dolne.

Pończochy i wyroby uciskowe mogą powodować dyskomfort, pęcherze i owrzodzenia. Powyższe dolegliwości mają zwykle miejsce w przypadku nieprawidłowego stosowania pończoch i tych wyrobów. Ryzyko jest wyższe, jeżeli krążenie w kończynach dolnych jest słabe.

W przypadku wystąpienia powyższych problemów, owrzodzenia kończyny dolnej lub bólu w łydkach należy powiadomić zespół medyczny, który ponownie Pana/Panią zbada.

Istnieje również ryzyko powstania reakcji alergicznej na materiały. Jeżeli pacjent odczuwa zimno, należy poinformować o tym zespół medyczny.

Leki

Leczenie obejmuje podawanie leków rozrzedzających krew, które zmniejszają możliwość powstawania skrzeplin.

W zależności od grożącego ryzyka zespół medyczny może zaproponować zastrzyki podskórne. Mogą zostać również zaoferowane leki doustne.

W przypadku krwawień lub wysokiego ryzyka wystąpienia krwawień zespół medyczny zwykle nie zaleci tego typu leczenia. W takim przypadku konieczne będzie porównanie ryzyka wystąpienia krwawienia z ryzykiem powstawania skrzeplin.

Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko?

Jeśli to możliwe, należy dużo spacerować. W przypadku leżenia w łóżku lub siedzenia na krześle wskazane jest poruszanie stopami i nogami. Nie należy krzyżować stóp ani nóg.

Należy pić dużo wody, aby uniknąć odwodnienia. Zespół medyczny poinformuje, ile i kiedy można pić.

W przypadku pacjentów palących, rzucenie palenia może zmniejszyć ryzyko zakrzepu i poprawić ich zdrowie w perspektywie długoterminowej.

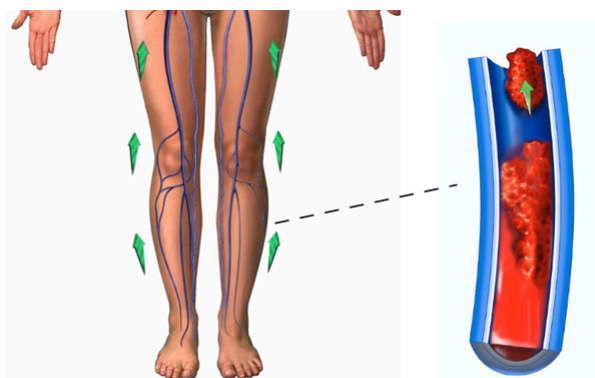
Należy starać się utrzymywać prawidłową masę ciała. Osoby z nadwagą są bardziej narażone na wystąpienie skrzeplin.

Skrzepliny w większości przypadków powstają po opuszczeniu szpitala przez pacjentów, dlatego ważne jest, aby podczas pobytu w domu pozostać aktywnym. Należy upewnić się, że polecenia zespołu medycznego są jasne i należy się do nich stosować, jeżeli przepisano leki lub zalecono noszenie specjalnych pończoch.

Jeśli wystąpi ból, obrzęk lub zaczerwienienie nogi lub żyły na powierzchni nogi staną się większe niż normalnie, może to oznaczać zakrzepicę żył głębokich. Należy natychmiast powiadomić o tym lekarza.

Występowanie trudności w oddychaniu, odczuwanie bólu w klatce piersiowej lub górnej części pleców albo odkastywanie krwią może oznaczać zatorowość płucną. Należy wezwać karetkę pogotowia lub natychmiast udać się do najbliższego oddziału ratunkowego.

Zakrzepica żył głębokich



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

Należy zachować niniejszy dokument. Można się nim posłużyć, jeżeli zaistnieje potrzeba konsultacji z personelem medycznym.

Niektóre informacje, takie jak statystyki ryzyka i powikłań, pochodzą z globalnych badań i/lub baz danych. Należy poprosić swojego chirurga lub lekarza o więcej informacji na temat specyficznych dla Pana/Pani zagrożeń. Będzie on mógł przekazać więcej informacji na temat wszelkich innych możliwych opcji leczenia.

Niniejszy dokument służy wyłącznie celom informacyjnym i nie powinien zastępować porad, których udzieliłby pacjentowi odpowiedni zespół opieki zdrowotnej.

Recenzja

Simon Parsons (DM, FRCS)

Ilustracje

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved.
www.nucleusinc.com