

Снижение риска образования тромбов

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.3 - Заканчивается в конце ноября 2026 г.

Отзыв

Для получения дополнительной информации посетите сайт www.aboutmyhealth.org.

Свяжитесь с нами на сайте www.patientfeedback.org и сообщите, насколько полезной для вас оказалась эта информация.

eidohealthcare.com



Что такое тромб?

В случае травмы или проведения процедуры кровь естественным образом сворачивается, чтобы вы не потеряли ее слишком много. Однако это также увеличивает риск образования тромбов в просвете глубоких вен. Обычно это происходит в венах ног и называется тромбозом глубоких вен (ТГВ). Вы можете не заметить, что у вас развился ТГВ. Тем не менее ТГВ обычно вызывает боль, отек, повышение температуры и покраснение.

Иногда тромб может двигаться по венам и попадать в ваши легкие. Это называется тромбозом легочной артерии и является серьезным состоянием, которое даже может привести к смерти.

ТГВ и тромбоз легочной артерии вместе называются явлениями венозной тромбозомии.

Медицинская группа обследует вас и порекомендует лечение для снижения риска образования тромбов.

Есть ли у меня риск образования тромбов?

Ограничение привычной подвижности (например, когда вы находитесь в больнице), заболевание и операция могут увеличить предрасположенность к образованию тромбов внутри сосудов.

У вас значительно повышается риск образования тромбов, если вы соответствуете одному или нескольким критериям:

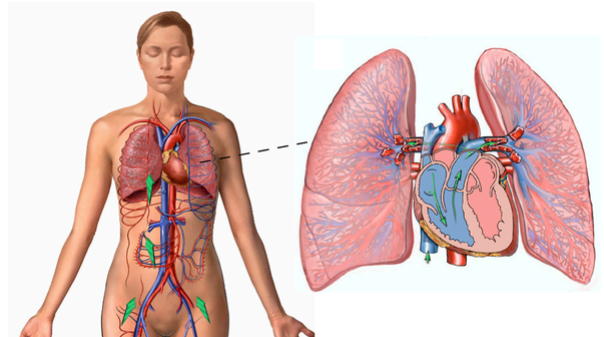
- У вас рак.
- Вы старше 60 лет.
- у вас ожирение (индекс массы тела превышает 30).
- У вас обезвоживание.
- Вы курите.
- У вас состояние, при котором тромбы образуются очень легко (тромбофилия).
- У вас заболевание сердца или легких, тяжелая инфекция или воспалительное заболевание.
- У вас ТГВ в семейном анамнезе.

- Вы используете контрацептивы или гормональную заместительную терапию (ГЗТ), содержащие эстроген.
- У вас варикозное расширение вен и флебит.
- Вы беременны или родили ребенка в течение последних 6 недель.

Даже в случае отсутствия указанных факторов риска у вас повышен риск образования тромбов, если к вам применим любой из указанных ниже критериев.

- Вы будете двигаться меньше, чем обычно, в течение более 3 дней.
- Вы планируете поездку длительностью более 4 часов.
- У вас планируется операция по поводу воспалительного процесса или заболевания брюшной полости.
- У вас планируется операция, которая продлится более 90 минут (или более одного часа, если операция будет проводиться на малом тазу или нижних конечностях).

Легочная эмболия



Какое лечение используется для профилактики тромбоза?

Существуют простые и эффективные методы лечения. Важно, чтобы вы понимали и тщательно выполняли указания медицинской команды.

Физические методы лечения

Медицинская команда может порекомендовать вам ношение компрессионных чулок (чулок для профилактики образования тромбов). Это

плотные чулки, которые заставляют кровь в сосудах ваших ног двигаться быстрее. Медицинская команда измерит ваши ноги, чтобы подобрать правильный размер, и покажет вам, как пользоваться чулками.

Устройства переменной пневмокомпрессии (пневмомассажеры) автоматически нагнетают воздух через равные промежутки времени, чтобы заставить кровь циркулировать в ваших ногах.

Чулки и пневмомассажеры могут вызывать дискомфорт, образование волдырей и изъязвление. Как правило, это происходит, если они неправильно подобраны. Риск повышается, если у вас плохое кровообращение в ногах.

Если у вас возникнут указанные проблемы либо появятся язвы на ногах или боль в икрах, сообщите об этом медицинской команде, чтобы вам провели повторное обследование.

Также существует риск аллергической реакции на материалы. Сообщите медицинской команде, если у вас есть аллергия.

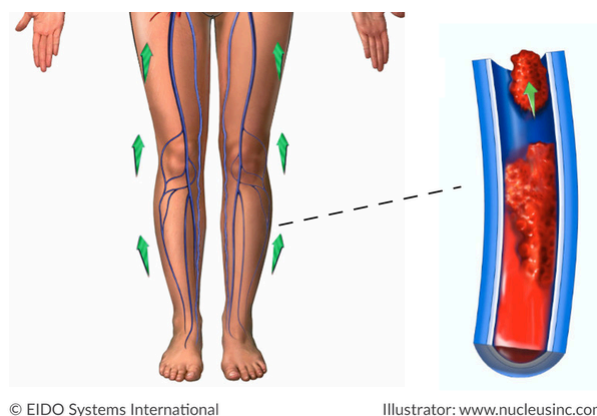
Лекарственные препараты

Это касается назначения вам препаратов, разжижающих кровь, которые снижают способность крови к образованию тромбов.

В зависимости от степени риска медицинская команда может предложить вам препарат в виде инъекции, которая вводится прямо под кожу. Вам могут предложить другой пероральный (принимаемый внутрь) препарат.

Если у вас кровотечение или высокий риск кровотечения, медицинская команда, как правило, не будет рекомендовать такой препарат. Однако медицинская команда должна будет сравнить риск чрезмерного кровотечения с риском образования тромбов.

Тромбоз глубоких вен



Что я могу сделать, чтобы уменьшить свой риск?

Если можете, ходите как можно чаще. Если вам нужно оставаться в постели или в кресле, постарайтесь шевелить ногами и стопами. Не скрещивайте ноги или стопы.

Пейте побольше воды, чтобы предотвратить обезвоживание. Медицинская команда подскажет, сколько воды и когда вам можно пить.

Если вы курите, то отказ от курения может снизить риск образования тромбов и улучшить состояние вашего здоровья в долгосрочной перспективе.

Рекомендуется поддерживать нормальную массу тела. При избыточном весе риск образования тромбов повышается.

В большинстве случаев тромбы образуются, когда пациент уже покинул больницу, поэтому вам важно поддерживать активность и дома, насколько это возможно. Убедитесь, что вы понимаете и тщательно выполняете указания медицинской команды, если вам назначили лекарственный препарат или ношение специальных чулок.

Если у вас появится боль, припухлость или покраснение ноги либо вены на поверхности ноги станут больше, чем обычно, это может указывать на развитие ТГВ. Немедленно сообщите об этом врачу.

Если у вас возникнет одышка, боль в грудной клетке или верхней части спины либо кашель с кровью, это может указывать на тромбоз легочной артерии. Вызовите скорую помощь или немедленно обратитесь в ближайшее отделение неотложной помощи.

Сохраните этот информационный документ. Используйте его как инструкцию, если вам необходимо связаться с медицинской командой.

Некоторая информация, например статистика рисков и осложнений, взята из глобальных исследований и (или) баз данных. Обратитесь к вашему хирургу или терапевту для получения дополнительной информации о вероятных рисках для вас, и он, возможно, расскажет вам о других подходящих вариантах лечения.

Этот документ предназначен только для информационных целей и не заменяет рекомендации, которые дает соответствующая медицинская команда.

Рецензент

Simon Parsons (DM, FRCS)

Иллюстратор

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