

Quand dois-je m'inquiéter?

Si vous présentez des symptômes de thrombose ou d'embolie pulmonaire, et ce, malgré le traitement approprié :

TVP : douleur inhabituelle à un membre inférieur et augmentée à la marche, enflure de la jambe ou du mollet, claudication, chaleur ou changement de la couleur du membre inférieur.

EP : essoufflement soudain et inhabituel, douleur thoracique augmentée à l'inspiration profonde, des crachats teintés de sang, toux inexpiquée.

Le traitement avec un anticoagulant prédispose aux saignements :

- Évitez les sports de contacts ou les activités vous mettant à risque de traumatisme ou de chute.
- Consultez un médecin si un saignement ne peut être contrôlé.



En tout temps, après votre retour à la maison, si vous êtes inquiet, que vous avez des questions ou que vous constatez que vous présentez des symptômes, communiquez sans tarder avec INFO-SANTÉ AU 811.

Si votre état est instable, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital de votre secteur ou composez le 911.

Prévention de la THROMBOEMBOLIE VEINEUSE



Qu'est-ce qu'une thromboembolie veineuse?

La thromboembolie veineuse (TEV) comprend à la fois la thrombose veineuse profonde (TVP) et l'embolie pulmonaire (EP). Voici les différences entre les deux :

TVP : lorsqu'il y a formation d'un caillot dans un de vos membres inférieurs.

EP : lorsque le caillot sanguin se développe, il peut se déplacer dans les veines jusqu'aux poumons, et ainsi diminuer ou obstruer l'apport en sang vers ceux-ci.

Lors d'une hospitalisation, certaines conditions font en sorte qu'un usager est plus à risque de développer une TEV.

- L'immobilisation : peut être causée par une longue période d'alitement, par la pose d'un plâtre, etc.
- Une intervention chirurgicale : principalement les chirurgies abdominales ou orthopédiques.

Facteurs de risque

Les facteurs qui augmentent le risque de développer une TEV sont :

- Âge (supérieur à 40 ans);
- Antécédent de thrombose veineuse;
- Cancer;
- Contraceptif oral;
- Obésité;
- Grossesse;
- Tabagisme;
- Chirurgie récente.

Comment prévenir la TEV

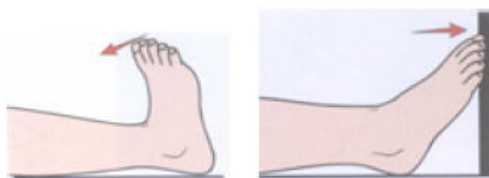
HYDRATATION

Buvez beaucoup d'eau. Ce geste est important, car il favorise une meilleure circulation sanguine. Pour ceux qui ont une restriction sur la consommation de liquide, vous devez en discuter avec votre médecin traitant.

MOBILISATION

- Marchez aussi souvent que possible. L'équipe de soins sera à votre disposition pour vous accompagner lors de vos levers et de vos mobilisations.
- Faites des exercices circulatoires pour favoriser la circulation sanguine. Il est recommandé d'en faire une série de 30 répétitions en une minute à chaque heure pour les deux pieds.

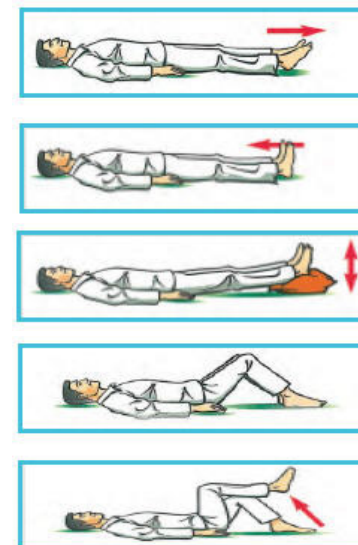
EXERCICES CIRCULATOIRES



- Faire une flexion dorsale (orteils pointent vers le haut) et une flexion plantaire du pied (orteils pointent vers le bas) dans un mouvement de va-et-vient. Ce mouvement doit créer un étirement au niveau de votre mollet.

Comment prévenir la TEV (suite)

- Faites des exercices physiques. Ils peuvent même être effectués au lit.



- Évitez les longues séances au fauteuil, de croiser les jambes et de mettre un oreiller sous vos genoux.

PRÉVENTION MÉCANIQUE

- Le médecin peut vous prescrire des bas antiemboliques ou encore des jambières compressives afin de faciliter la circulation sanguine.

PRÉVENTION MÉDICAMENTEUSE

- Le médecin peut également vous prescrire des anticoagulants afin de prévenir l'apparition d'un caillot. Ils peuvent être sous forme de comprimés ou en injection.