



# STOP ZAKRZEPOM

## Co musisz wiedzieć o zakrzepach

Gdy w nodze utworzy się zakrzep, może utrudnić przepływ krwi i wywołać silny ból oraz opuchliznę. Może również spowodować trwałe uszkodzenie nogi.

Gdy zakrzep się utworzy, może popłynąć żyłami do płuc i zablokować dalszy dopływ krwi. Bez krwi płuca nie mogą dostarczać tlenu do reszty organizmu. Może to utrudnić oddychanie, a w rzadkich przypadkach doprowadzić do śmierci.

Leczenie zmniejsza prawdopodobieństwo powstawania zakrzepów o około dwie trzecie<sup>1</sup>.

Poniżej podano wykaz głównych przyczyn wzrostu zagrożenia zakrzepicą żył (deep vein thrombosis, DVT) i zatorom tętnicy płucnej (pulmonary embolism, PE) w warunkach szpitalnych:

- > poważny uraz (fizyczny)
- > niewłaściwa opieka
- > wymiana stawu biodrowego lub kolanowego
- > dłuższa operacja
- > udar
- > atak serca
- > nowotwór
- > poważna choroba płuc
- > ostre zatrucie lub zakażenie
- > zakrzepica żył w przeszłości.

<sup>1</sup>Zespół Roboczy Australii i Nowej Zelandii ds. leczenia i zapobiegania tworzeniu się zakrzepów żylnych z zatorami (2005). Trzecie wydanie „Prevention of venous thromboembolism: Best practice guidelines for Australia and New Zealand” (Zapobieganie zakrzepom z zatorami. Wytyczne najlepszego postępowania dla Australii i Nowej Zelandii).

## Więcej informacji

Dalsze informacje na temat zapobiegania tworzeniu się zakrzepów podano na stronie internetowej:

[www.nhmrc.gov.au/nics](http://www.nhmrc.gov.au/nics)

i na związanych z nią stronach ‘Programs’ (programy) oraz ‘Venous Thromboembolism Prevention’ (zapobieganie zakrzepom z zatorami).

Dostępne są również tłumaczenia tych informacji na arabski, chiński, chorwacki, grecki, włoski, macedoński, polski, serbski, hiszpański, turecki i wietnamski. Poproś swoją pielęgniarkę lub odwiedź powyższą stronę internetową.

### NARODOWY INSTYTUT BADAŃ KLINICZNYCH

Broszurę tę opracował Narodowy Instytut Badań Klinicznych (National Institute of Clinical Studies, NICS) jako część narodowego programu zapobiegania tworzeniu się zakrzepów krwi u pacjentów hospitalizowanych. NICS jest instytutem należącym do Narodowej Rady Zdrowia i Badań Medycznych (National Health and Medical Research Council, NHMRC), wiodącej instytucji, która w Australii prowadzi prace badawcze w zakresie zdrowia i medycyny.



# STOP ZAKRZEPOM

## Zmniejszanie ryzyka zakrzepów krwi w nogach lub płucach

ZAKRZEPICA ŻYŁ WEWNĘTRZNYCH I ZATORY TĘTNICY PŁUCNEJ

Dostałeś tę broszurkę, bo może Ci grozić powstanie zakrzepu krwi w nogach lub płucach. Gdy zakrzep utworzy się, może to spowodować trwałe uszkodzenie zdrowia lub w rzadkich przypadkach śmierć.

Aby zmniejszyć to zagrożenie, należy:

## PYTAĆ i DZIAŁAĆ

Oto, o co należy pytać i jak działać.



Australian Government

National Health and  
Medical Research Council



## Co powinien zrobić zespół opiekujący się Twoim zdrowiem

Po przybyciu do szpitala ocenia się ryzyko tworzenia się zakrzepów krwi w Twoich nogach lub płucach. Poziom tego zagrożenia będzie zależał od następujących rzeczy:

- > od Twojego wieku
- > od przyczyny przybycia do szpitala
- > od innych problemów ze zdrowiem, jakie masz teraz lub miałeś w przeszłości.

**Zapytaj swego lekarza lub pielęgniarkę o poziom zagrożenia tworzeniem się zakrzepów krwi.**

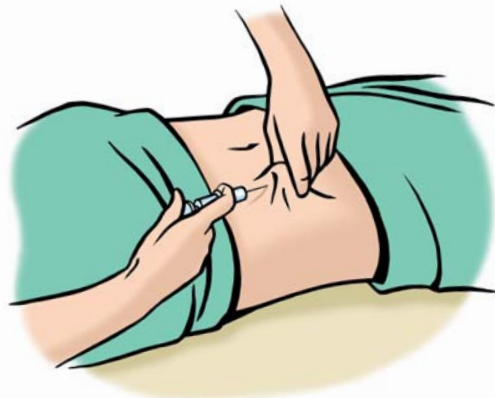
Gdy występuje takie zagrożenie, zespół opiekujący się Twoim zdrowiem powinien omówić z Tobą możliwości leczenia. Leczenie może polegać na:

- > noszeniu pończoch uciskowych
- > używaniu pompki uciskowej do nóg (podudzia, golenie)
- > przyjmowaniu tabletek lub zastrzyków zapobiegających zakrzepom krwi
- > delikatnej gimnastyce stóp i nóg w łóżku
- > wychodzeniu z łóżka i spacerowaniu, na ile to możliwe.



Nie każdy z tych sposobów leczenia nadaje się dla każdego z pacjentów. Gdy zagrożenie tworzenia się zakrzepów jest duże, może być potrzebne intensywniejsze leczenie.

**Zapytaj swojego lekarza lub pielęgniarkę o najbardziej odpowiednie sposoby leczenia.**



## Co powinieneś zrobić

Musisz pomóc swojemu lekarzowi i pielęgniarce zmniejszyć zagrożenie tworzenia się zakrzepów krwi.

**Gdy jesteś w szpitalu, musisz:**

- 1. koniecznie zażywać tabletki lub przyjmować zastrzyki, które Ci lekarz zapisał dla zmniejszenia zagrożenia**
- 2. nosić uciskowe pończochy**
- 3. unikać długiego siedzenia lub wylegiwania się w łóżku**
- 4. spacerować tak często, na ile zezwala to lekarz.**

**Przed wyjściem ze szpitala zapytaj swego lekarza lub pielęgniarkę o to, co należy robić po powrocie do domu. Dowiedz się:**

- > jak długo musisz nosić pończochy uciskowe
- > czy musisz zażywać jakieś leki
- > jaką aktywność fizyczną należy uprawiać
- > czy musisz unikać alkoholu
- > co jeszcze Ty i Twoja rodzina możecie robić, aby zmniejszyć zagrożenie tworzenia się zakrzepów krwi.

## Na co należy zwracać uwagę

Gdy podczas pobytu w szpitalu pojawi się któryś z następujących objawów, należy niezwłocznie zawiadomić pielęgniarkę:

- > ból lub obrzęk nóg
- > ból nóg lub ból w klatce piersiowej
- > trudności z oddychaniem.

Gdy po wyjściu ze szpitala pojawi się któryś z następujących objawów, należy bezzwłocznie zadzwonić do lekarza lub udać się do oddziału nagłych przypadków któregoś ze szpitali.

