



## Pıhtılaşma konusunda neden bilgi sahibi olmanız gerekir?

Bacaklarınızda kan pıhtısı oluşursa kan akışını engeller ve akut ağrılar ile şişliklere yol açar. Ayrıca bacağınızda kalıcı sakatlıklara yol açar.

Pıhtılaşan kan bazı durumlarda damarlar boyunca taşınarak akciğerlerinize kadar ulaşır ve akciğerlerdeki kan dolaşımını engeller. Kan dolaşımını engellendiği zaman, akciğerlerin vücudun diğer kısımlarına oksijen göndermesi olanaksız hale gelir. Nefes almakta zorlanır ve nadir durumlarda ölebilirsiniz.

Tedavi, kan pıhtılaşma tehlikesini üçte iki oranında azaltır.

Aşağıdaki listede, hastane olduğunuz süreçte sizi akut damar pıhtılaşması (DVT) ile akciğer embolisi (PE) tehlikesine maruz bırakan temel unsurlar verilmiştir:

- > ağır travma (fiziksel yaralanmalar)
- > yoğun bakım
- > kalça veya diz yenileme cerrahisi
- > uzun süreli ameliyatlara
- > felç
- > kalp krizi
- > kanser
- > ağır akciğer hastalıkları
- > şiddetli enfeksiyon veya iltihap
- > geçmiş DVT hikâyesinin bulunması

<sup>1</sup>Toplar damar pıhtılaşmalarının Yönetimi ve Engellenmesi konulu Avustralya ve Yeni Zelanda Çalışma Grubu (2005) Toplar damar pıhtılaşmasının önlenmesi: Avustralya ve Yeni Zelanda için en iyi uygulamalar kılavuzu. Üçüncü Baskı.

## PIHTILAŞMANIN ÖNLENMESİ

### Daha fazla bilgi

Kan pıhtılaşmasının önlenmesi konusunda daha fazla bilgi için aşağıdaki adresi ziyaret edin:

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

Ve "Programs: Programlar" ile "Programs' and 'Venous Thromboembolism Prevention: Atar Damarlarda Pıhtılaşmanın Önlenmesi" linklerini izleyin.

Bu bilgilerin Arapça, Çince, Hırvatça, Yunanca, İtalyanca, Makedonca, Polonezce, Sırpça, İspanyolca, Türkçe ve Vietnamca çevirileri mevcuttur. Hemşirenize sorun veya yukarıdaki siteyi ziyaret edin.

### KLİNİK ÇALIŞMALAR ULUSAL ENSTİTÜSÜ

Bu Broşür, hastaneye yatırılan hastalarda kan pıhtılaşmasını önlemek amacıyla Klinik Araştırmalar Ulusal Enstitüsü (NCIS) tarafından oluşturulmuştur. NICS, Avustralya 'da üs düzey sağlık çalışmalarını ve tıbbi araştırmaları destekleyen Ulusal Sağlık ve Tıbbi Araştırmalar Konseyinin (NHMRC) enstitüsüdür.

## PIHTILAŞMANIN ÖNLENMESİ



## Bacaklarınızda ve akciğerlerinizde kan pıhtılaşması tehlikesinin azaltılması

AKUT DAMAR PIHTILAŞMASI VE AKCİĞER AMBOLİSİ

Bu broşür, bacaklarınızda veya ciğerlerinizde pıhtılaşma tehlikesinin (ihtimalinin) mevcut olması nedeniyle size verilmiştir. Pıhtılaşmayla karşılaşmanız, kalıcı sakatlıklara ve nadiren de olsa ölüme yol açar.

Bu tehlikeyi ortadan kaldırmak için, şunları yapmalısınız:

## SORUN ve UYGULAYIN

Bu formda size neleri sormanız ve önlemleri nasıl uygulamanız gerektiği anlatılmıştır.



Australian Government

National Health and  
Medical Research Council



## Sağlık bakım grubunuz ne yapmalıdır?

Siz hastaneye ulaştıktan sonra, bacaklarınızda veya ciğerlerinizde kan pıhtılaşma tehlikesi olup olmadığı değerlendirilmelidir. Tehlike seviyeniz, şu hususlara bağlıdır:

- > yaşıınız
- > hastanede olma sebebiniz
- > mevcut veya geçmişte yaşadığınız diğer sağlık sorunlarınız.

### Kan pıhtılaşmasının oluşması açısından mevcut tehlike seviyesini doktora veya hemşireye sorun.

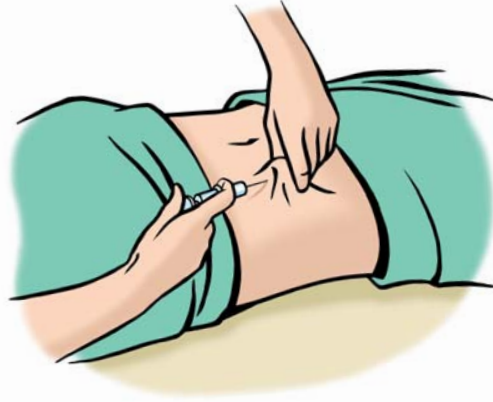
Tehlike altındaysanız, sağlık bakım grubunuz, sizin için geçerli olan tedavi seçeneklerini görüşmelidir. Tedavi, şu hususları içerebilir:

- > korse çorapların giyilmesi
- > baldırlarınızda kompresyon pompasının kullanılması
- > kan pıhtılaşmasını önlemek için ilaç alınması veya enjekte edilmesi
- > ayaklarınızı ve bacaklarınızı yatakta dikkatle çalıştırmanız
- > yataktan kalkmanız ve mümkün olan en kısa sürede yürümeye başlamanız



Bu tedavi yöntemleri, herkes için uygun olmayabilir. Yüksek bir tehlike altındaysanız, sağlık bakım grubunuz daha yoğun bir tedavi yolu tavsiye etmelidir.

### Size tavsiye ettikleri tedaviyi doktorunuza veya hemşirenize sorun.



## Ne yapmalısınız?

Kan pıhtılaşma tehlikesini azaltmak için, sağlık bakım ekibinize yardımcı olmalısınız.

### Hastanedeyseniz, şunları yapmalısınız:

1. Doktorunuzun tehlikeyi azaltmak için verdiği bütün ilaçları kullandığınızdan ve iğneleri yaptırdığınızdan emin olun.
2. Korse çoraplarınızı devamlı giyin
3. Yatakta uzun süre oturmaktan veya uzanmaktan kaçının.
4. Doktorunuzun tavsiyesine uygun olarak ve sıkı-sık yürüyün.

### Hastaneden ayrılmadan önce, eve gittiğiniz zaman yapmanız gerekenleri doktorunuza veya hemşirenize sorun. Şu hususların cevabını alın:

- > korse çoraplarınızı ne zamana kadar giyeceksiniz?
- > herhangi bir ilaç kullanmanız gerekiyor mu?
- > yapmanız gereken fiziksel etkinlikler nelerdir?
- > alkolden kaçınmanız gerekli midir?
- > sizin ve ailenizin pıhtılaşma tehlikesini azaltması için yapması mümkün olan uygulamalar nelerdir?

## Neleri gözlemlemelisiniz?

Hastanedeyseniz, aşağıda belirtilen durumlardan herhangi birisi ile karşılaşırsanız; derhal hemşireyi çağırınız:

- > bacaklarınızda ağrı veya şişlik
- > akciğerlerinizde veya göğsünüzde ağrı
- > solunum zorluğu.

Hastaneden ayrıldıktan sonra bu belirtilerden herhangi birisi ile karşılaşırsanız, doktorunuza telefon açınız veya doğrudan herhangi bir hastanenin Acil Servisine başvurun.

