CAILLOT DE SANG
CARTE D'ALERTE

QU'EST-CE QU'UN CAILLOT DE SANG ?

Il s'agit de la formation d'un caillot à l'intérieur d'un vaisseau sanguin, généralement dans la jambe, qui peut se détacher et venir se loger dans les poumons. Cela peut être fatal.

60% des caillots surviennent à **L'HÔPITAL** ou dans les **90 JOURS** suivant l'admission.

Les caillots de sang peuvent être très graves, mais il existe des traitements efficaces pour les traiter et aider à les prévenir

LES SIGNES ET SYMPTÔMES D'UN CAILLOT DE SANG

- Gonflement ou douleur dans une jambe ou un bras
- Chaleur ou rougeur dans la jambe ou le bras
- Essoufflement ou une respiration rapide
- Douleur thoracique (en particulier lorsqu'on respire profondément)
- Toux ou hémoptysie

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, il se peut que vous ayez un caillot et besoin d'un traitement urgent

CAILLOT DE SANG CARTE D'ALERTE

Suis-je en danger ?

QUE PUIS-JE FAIRE POUR M'AIDER ?

- Demandez une évaluation de votre risque de caillots sanguins, en particulier si vous faites partie de l'un des groupes à haut risque énumérés ci-contre
- Marchez et bougez autant que possible
- Buvez beaucoup de liquides
- Si on vous demande d'utiliser des bas ou des médicaments pour prévenir ou traiter un caillot, suivez les instructions à la lettre
- N'oubliez pas qu'un caillot de sang dans les veines est plus probable jusqu'à 90 jours <u>après</u> l'hospitalisation
- Si vous présentez des signes ou des symptômes d'un caillot, prenez **immédiatement des mesures** pour obtenir une aide médicale

Vous avez PLUS de chances de développer un caillot dans un

HÔPITAL

que dans un

AÉROPLANE !

VOUS POURRIEZ AVOIR UN RISQUE ACCRU SI VOUS :

- êtes admis à l'hôpital et pendant 90 jours après votre retour chez vous
- avez un cancer actif ou si vous recevez un traitement contre le cancer
- êtes enceinte ou avez eu un bébé il y a moins de 6 semaines
- devenez immobile (plus de 3 jours au lit / voyage sans escale pendant plus de 6 heures / une jambe dans le plâtre)

LE RISQUE PEUT ÊTRE ENCORE AUGMENTÉ SI :

- vous ou un proche avez déjà eu un caillot de sang
- vous avez subi une opération chirurgicale au cours des derniers 90 jours.?
- vous avez des thromboses (tendance à coaguler)
- vous êtes sous pilule contraceptive orale ou sous THS
- vous avez une maladie cardiaque, pulmonaire ou inflammatoire
- vous avez plus de 60 ans ou vous êtes en surpoids
- vous avez des varices qui deviennent rouges et douloureuses