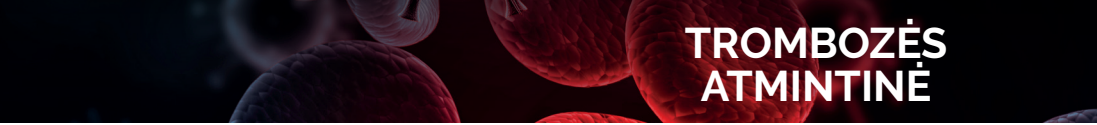

# TROMBOZĖS ATMINTINĖ

## KAS YRA KRAUJO KREŠULYS - TROMBAS?

Kraujo krešulys susidaro kraujagyslės viduje, dažniausiai kojoje. Trombai iš venų keliauja į plaučių arterijas, sukeldami plaučių arterijų užsikimšimą, Tai dažnai pasibaigia staigia paciento mirtimi.

**60%** krešulių atsiranda būnant **LIGONINĖJE** arba **90 dienų** po priėmimo.

Kraujo krešuliai yra labai rimti ir gali sukelti staigią mirtį, tačiau yra veiksmingų gydymo būdų bei priemonių padedančių jų išvengti

## POŽYMIAI IR SIMPTOMAI

- Patinimas, vienos kojos arba rankos skausmas
- Šiluma arba paraudimas kojoje arba rankoje
- Oro trūkumas kvėpuojant ar greitas kvėpavimas,
- skausmas krūtinėje (ypač giliai kvėpuojant).
- Kosėjimas arba atsikosėjimas krauju

**Jeigu patyrėte vieną ar daugiau šių simptomų, yra galimybė, kad jūs turite kraujo krešulį ir jums gali prireikti skubaus gydymo.**

# TROMBOZĖS ATMINTINĖ

# AR MAN KYLA PAVOJUS?

## KAIP GALITE SAU PADĖTI?

- Pašykite įvertinti kraujo krešulių riziką, ypač, jei jūs priklausote vienai iš didesnės rizikos priešingojo pusėje nurodytų grupių
- Vaikščiokite ir judėkite kiek įmanoma daugiau
- Vartokite daug skysčių
- Jei gavote nurodymą mūvėti kojines arba vartoti medikamentus krešulio prevencijai ar gydymui laikykite instrukcijų tiksliai
- Atminkite, kraujo krešulys venose labiau pasitaiko iki 90 dienų po išrašymo iš ligoninės
- Jei jums pasireiškia krešulio ženklai arba simptomai, **nedelsiant imkitės veiksmo** ir kreipkitės med. pagalbos

Didesnė galimybė susidaryti kraujo krešuliams yra ligoninėje

nei **lėktuve!**

## ESATE DIDESNĖJE RIZIKOS GRUPĖJE, JEIGU:

- Buvote paguldytas į ligoninę arba nepraėjus 90 dienų nuo išrašymo namo
- Sergate vėžiu arba nuo jo gydotės
- Esate nėščia arba pagimdėte mažiau nei prieš 6 savaites
- Tapote nejudrus (praleidote daugiau nei 3 dienas lovoje / keliavote be sustojimo - daugiau nei 6 valandas/turite kojos įtvarą)

## RIZIKA PADIDĖJA JEIGU:

- Jūs arba jūsų giminaitis turėjo kraujo krešulį.
- Turėjote operaciją per pastarąsias 90 dienų
- Turite trombofiliją (kraujo polinkį krešėti)
- Vartojate kontraceptines tabletes arba PHT
- Sergate širdies, plaučių ar kitomis uždegiminėmis ligomis
- Esate vyresnis nei 60 metų arba turite antsvorio ir venų varikozę
- venos kurios parausta ir sukelia skausmą