ZAKRZEP KRWI
KARTA OSTRZEGAWCZA

CO TO JEST ZAKRZEP KRWI?

Jest to skrzeplina krwi wewnątrz naczynia krwionośnego, zazwyczaj w nodze, która może się oderwać i przemieścić do płuc. Może to być śmiertelne.

60% zakrzepów jest spowodowane pobytem w **SZPITALU** lub w ciągu **90 DNI** od przyjęcia do szpitala.

Zakrzepy mogą być bardzo poważne - jednak dostępne są skuteczne formy leczenia oraz pomocy w ich zapobieganiu

SYMPTOMY I OBJAWY ZAKRZEPU

- Obrzęk lub ból w jednej nodze lub ręce
- Uczucie ciepła lub zaczerwienienie w nodze lub w ręce
- Zadyszka lub szybki oddech
- Ból w klatce piersiowej (zwłaszcza przy głębokim oddychaniu)
- Kaszel lub kaszlenie krwią

Jeśli wystąpił u ciebie jeden lub więcej z tych objawów, możesz mieć zakrzep krwi i wymagać natychmiastowego leczenia

KARTA OSTRZEGAWCZA DOT. ZAKRZEPÓW

CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY SOBIE POMÓC?

- Poproś, aby ryzyko wystąpienia u ciebie zakrzepu zostało oszacowane, zwłaszcza, jeśli jesteś w grupie ryzyka z powodu/ powodów opisanych obok
- Spaceruj i korzystaj z ruchu najczęściej, jak to możliwe
- Pij dużo płynów
- Jeśli zostało ci zalecone używanie pończoch lub leków w celu zapobiegania lub leczenia zakrzepów, dokładnie stosuj się do instrukcji
- Pamiętaj, że zakrzep krwi w żyłach jest bardziej prawdopodobny w okresie do 90 dni po pobycie w szpitalu
- Jeśli masz jakiekolwiek symptomy lub objawy zakrzepu, **natychmiast** szukaj pomocy medycznej

Ryzyko wystąpienia zakrzepu jest większe w
SZPITALU
H
niż w
SAMOLOCIE!

ZAKRZEPY- czy jestem w grupie ryzyka?

MOŻESZ BYĆ W GRUPIE PODWYŻSZONEGO RYZYKA, JEŚLI:

- jesteś przyjęty/przyjęta do szpitala oraz przez 90 dni po wypisie
- chorujesz na raka lub jesteś w trakcie jego leczenia
- jesteś w ciąży lub do 6 tygodni po porodzie
- jesteś unieruchomiony (więcej niż 3 dni w łóżku / stała podróż powyżej 6 godzin/ noga w gipsie)

TWOJE RYZYKO MOŻE DODATKOWO WZROSNĄĆ JEŚLI:

- Ty lub ktoś z bliskiej rodziny miał zakrzep
- miałeś/miałaś operację w ciągu ostatnich 90 dni
- chorujesz na trombofilię (zwiększoną krzepliwość krwi)
- przyjmujesz doustną antykoncepcję lub hormonalną terapię zastępczą
- chorujesz na serce, płuca lub choroby zapalne
- masz powyżej 60 lat lub nadwagę
- masz żylaki z tendencją do zaczerwienienia i bólu