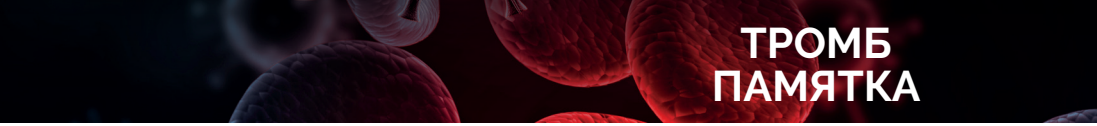

ТРОМБ ПАМЯТКА

ЧТО ТАКОЕ ТРОМБ?

Это сгусток крови, который образуется внутри кровеносного сосуда, чаще — в ногах. Иногда тромбы отрываются и с током крови попадают в легкие. Это может привести к смерти.

В 60% случаев тромбы образуются, когда пациент лежит в **БОЛЬНИЦЕ**, или в течение **90 ДНЕЙ** после госпитализации.

Тромб может вызвать серьезные последствия, но на сегодняшний день есть эффективные способы лечения и профилактики.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБА

- Отек или боль в одной ноге или руке.
- Чувство тепла или покраснение в ноге или руке.
- Одышка или учащение дыхания.
- Боль в груди (особенно при глубоком вдохе).
- Кашель, в том числе кашель с кровью.

Если у вас есть один или несколько из перечисленных признаков, есть вероятность того, что у вас образовался тромб, и вам требуется срочное лечение.

ПАМЯТКА О ТРОМБАХ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

- Узнайте, какова у вас вероятность возникновения тромбов, особенно если вы находитесь в группе риска, описанной напротив.
- Ходите и двигайтесь как можно больше.
- Пейте много жидкости.
- Если вам прописали чулки или лекарства для предотвращения тромбов, строго соблюдайте инструкции.
- Помните, возникновение тромба в венах вероятно в течение 90 дней <u>после</u> госпитализации.
- Если у вас есть какие-либо признаки или симптомы возникновения тромба, **немедленно** обратитесь за медицинской помощью.

Вероятность образования тромба в **БОЛЬНИЦЕ** ВЫШЕ, чем в **САМОЛЕТЕ!**

НАХОЖУСЬ ЛИ Я в группе риска возникновения тромба?

У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ВЫСОКАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРОМБА, ЕСЛИ ВЫ:

- Лежите в больнице или были выписаны из больницы в течение предыдущих 90 дней.
- У вас онкологическое заболевание, или вы проходите лечение от рака.
- Вы беременны или родили ребенка менее 6 недель назад.
- Стали малоподвижным (более 3 дней в постели / в дороге без остановок более 6 часов / в гипсовой повязке).

РИСК ВОЗРАСТАЕТ, ЕСЛИ:

- У вас или у вашего близкого родственника когда-либо был тромб.
- Вы перенесли операцию в течение последних 90 дней.
- У вас тромбофилия (склонность к тромбообразованию).
- Вы принимаете пероральные контрацептивы или ЗГТ.
- У вас есть заболевания сердца или легких, а также воспалительные заболевания.
- Вам больше 60 лет, или у вас избыточный вес.
- У вас варикозное расширение вен с участками покраснения и болезненности.