



INFORMACIJE ZA PACIENTE IN OSKRBOVALCE

PREPREČEVANJE TVEGANJA ZA VENSKO TROMB - EMBOLIJO

NASVETI O TEM KAKO PREPREČITI TVEGANJE ZA VENSKO TROMB-EMBOLO IN KAKO UPRAVLJATI Z PREDPISANIMI ZDRAVILI, ZA TO TVEGANJE.

KAJ JE TVEGANJE ZA TROMB-EMBOLO?

Tveganje za tromb-embolijo je definirano, kot tvorjenje krvnega koagulata (strdka) v venah, imenovanega tromb. Tromb v večini primerov nastane v globokih venah nog ali stegna, lahko pa vpliva tudi na površinske vene drugih delov telesa. Tromb lahko zamaši pretok krvi in povzroči oteklino in bolečino. Če ga ne zdravimo, se lahko tromb razbije in majhni delci (embolus) lahko dosežejo pljuča ter povzročijo hudo bolezen imenovano pljučna embolija.

KAKO LAHKO PREPREČITE TVEGANJE ZA TROMB-EMBOLO?

Tveganje za tromb-embolijo lahko preprečite, tako da natančno sledite navodilom, ki so vam jih napisali v odpustnem pismu v bolnišnici, kjer je navedena terapija z zdravili in/ali elastičnimi nogavicami za uporabo doma.

Pomembno je, da vaš zdravnik čimprej skrbno prebere odpustno pismo, in da vam pomaga slediti navodilom, ki so vam jih dali v bolnišnici.

NE POZABITE:

Če vam je bila predpisana antikoagulantna terapija z injekcijami:

injekcije morate aplicirati v trebuh (ob strani v višini popka) ali na stegno, glede na navodila zdravnika. Na mestu aplikacije se lahko pojavi modro/rumen madež, kar je normalno stanje, ki mine v nekaj dneh. Če pa se pojavi trda in boleča pordečitev, obvestite vašega zdravnika;

Če vam je bila predpisana oralna antikoagulantna terapija z zdravili »TAO« (kot coumadin/warfarin, sintrom/acenocumarolo

Začetna doza zdravila se lahko spremeni glede na rezultate izvidov krvi (enostavni test imenovan INR), ki jih morate opravljati redno po navodilih zdravnika. INR vrednost pove koliko je zdravilo pomagalo zredčiti kri in raztopiti tromb. Vrednost INR-ja mora biti med 2 in 3 za učinkovito zdravljenje, brez tveganja krvavitve. Vaš zdravnik vam bo dal podrobna navodila o tem kako jemati terapijo;

Če vam je bila predpisana antikoagulantna oralna terapija z zdravili »NAO« (kot pradaxa, xarelto, eliquis):

Ta zdravila lahko jemljete s fiksnim odmerkom (običajno eno ali dve tableti na dan po navodilih zdravnika), za ta zdravila ni potrebna kontrola krvi s testom imenovanim INR.

KORISTNE INFORMACIJE ZA TISTE Z ANTIKOAGULANTNO TERAPIJO:

- Sledite navodilom za predpisano terapijo (odmerek in čas), ne prekinite ali spremenite na lastno pobudo;
- Če morate izvesti pregled, preiskavo ali kirurški poseg, tudi minimalen (kot je na primer ekstrakcija zoba), obvestite zdravstveno osebje, da jemljete antikoagulantno terapijo;
- Izogibati se morate nekaterim živilom (npr. listnate zelenjave pri antikoagulantni oralni terapiji z zdravili »TAO«), ker lahko spremenijo učinek zdravil, če ste v dvomih se posvetujte z vašim zdravnikom;
- Če bruhate, imate drisko ali se prekomerno potite, obvestite svojega zdravnika, ker boste morda morali spremeniti terapijo;
- Če želite jemati druga zdravila, tudi brez recepta (na primer protivnetna, protibolečinska ali proti aritmiji), obvestite svojega zdravnika, saj lahko spremenijo učinek antikoagulantnih zdravil.

**V SPODNJIH PRIMERIH TAKOJ KONTAKTIRAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA:**

- otekle noge, trde in boleče;
- vozličasta bolečina in pordelost vzdolž vene;
- bolečine v prsnem košu;
- palpitacija in hitro bitje srca;
- težko dihanje ob majhnem naporu in med počivanjem;
- hude poškodbe prsnega koša ali abdomna ali majhne poškodbe na glavi;
- krvavitve, tudi minimalne, predvsem ponavljajoče (krvavitve iz nosa, iz dlesni, kri v urinu).

Takoj pokličite 118 v primeru težav pri dihanju ali omedlevici.

KORISTNE INFORMACIJE ZA TISTE, KI MORAJO UPORABLJATI ELASTIČNE NOGAVICE:

Elastične nogavice so pomembne za zdravljenje celotnih ven na nogah, za preprečitev nastanka venske insuficience. Zato morate uporabljati predpisane nogavice (s stopnjo kompresije), ki so primerne za vsakodnevne dejavnosti, in ne tistih, ki ste jih uporabljali med hospitalizacijo. Nogavice morate obuti zjutraj, preden vstanete iz postelje, in jih morate imeti obute do večera.

NASVETI GLEDE TELESNE AKTIVNOSTI:

- Hodite, če je mogoče, vsaj eno uro na dan;
- Ne stojte na enem mestu za daljše obdobje ali sede v enakem položaju ali z visečimi nogami;
- Med dolgimi potovanji se ustavite za krajši sprehod (če ste v letalu ali na vlaku hodite kolikor je mogoče v vagonu ali kabini);
- Pijte veliko vode;
- V poletnih mesecih ne izpostavljajte nog soncu;
- Če ste nepokretni, vsekakor izvajate telovadbo, kot na primer dvigovanje in spuščanje stopala.

Spodaj zabeležite vprašanja za katera mislite, da so pomembna:
