



PORADNIK dla pacjenta



EDUKACJA pacjenta

Profilaktyka przeciwzakrzepowa

Definicja...

Co to takiego zakrzepica żylna?

Zakrzepica żylna jest chorobą wynikającą z zaburzeń przepływu krwi (zwolnienia) wskutek ucisku żyły lub unieruchomienia kończyny, zaburzeń krzepnięcia oraz uszkodzeniem ściany naczyniowej w wyniku urazu lub mikrourazów.

Zakrzepica jest poważną chorobą, której nie należy lekceważyć. Brak właściwego leczenia może doprowadzić do powstania obrzęków, zmian skórnych, owrzodzeń jak również do zatorowości płuc.

Ryzyko wystąpienia?

Najbardziej na powstanie zakrzepicy narażone są osoby ciężko chore, o ograniczonej możliwości poruszania się oraz po większych zabiegach operacyjnych. W tych przypadkach osoby te znajdują się pod opieką lekarską i mają wdrożone procedury profilaktyki przeciwzakrzepowej.

Szczególnie predysponowane do wystąpienia zakrzepicy są osoby z grup ryzyka.

Czynniki ryzyka zakrzepicy:

- Cięża i połóg;
- Nadwaga i otyłość;
- Wiek powyżej 40 roku życia;
- Występowanie u pacjenta innych chorób:
 - choroby nowotworowe,
 - cukrzyca,
 - choroby o etiologii reumatoidalnej.
- Urazy (zwłaszcza wielonarządowe, złamania miednicy, kości udowej i innych kości długich kończyn dolnych)
- Unieruchomienie chorego na wskutek choroby (np. opatrunek gipsowy)
- Ucisk na naczynia żyłne (np. guzki, krwiaki)
- Zakrzepica u członków rodziny.
- Wrodzona lub nabyta nadkrzepliwość.
- Stosowanie niektórych leków (np. hormonalnych).
- Zła dieta - bogata w cukry i tłuszcze zwierzęce.
- Alkohol i palenie papierosów.



Najczęściej występujące objawy zakrzepicy, sygnalizujące nam, że warto się przebadać to:

Objawy wewnętrzne zakrzepicy żył:

- Uczucie pieczenia nóg.
- Uczucie obrzęku.
- Ciężkość nóg.
- Kłujący ból w obrębie podudzi.

Objawy zewnętrzne zakrzepicy żył:

- Sucha i napięta skóra.
- Zaczerwienienie.
- Żyłki bolesne uciskowo.
- Zwiększenie obwodu kończyny.
- Żyłki.

Nie lecz się na własną rękę. Jeśli zauważysz u siebie jakiegokolwiek objawy zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu. Zakrzepica jest bardzo niebezpieczną chorobą, najczęściej kojarzoną z żylakami kończyn dolnych. Warto jednak zwrócić uwagę na inne sygnały naszego organizmu:

- Silny ból kończyn nasilający się podczas chodzenia.
- Zaczerwieniona i ocieplona skóra.
- Obrzęk w okolicy kostki, podudzia (poniżej zakrzepu).
- Może pojawić się ból w klatce piersiowej.
- Gorączka i stan podgorączkowy.
- Zadyszka (duszność).
- Zaburzenia równowagi.

Lekarz może stwierdzić podejrzenie zakrzepicy na podstawie konsultacji i przeprowadzonego wywiadu z pacjentem, oraz badania fizykalnego. W razie podejrzenia zakrzepicy żył głębokich zleci Ci wykonanie dodatkowych badań z krwi (tzw. koagulogram, na podstawie, którego można ocenić układ krzepnięcia), oraz badanie USG Doppler, podczas którego analizowany jest przepływ krwi żyłnej.

Profilaktyka przeciwwzakrzepowa

to kompleksowe działania, które mają na celu zredukować ryzyko wystąpienia zakrzepicy.

W zależności od stopnia zagrożenia chorobą stosuje się poniższe metody:

- Podawanie leków zmniejszających krzepnięcie.
- Leczenie uciskowe.
- Aktywność fizyczna.

Leczenie farmakologiczne

Stosowanie leków zmniejszających krzepnięcie (potocznie leki rozrzedzające krew) jest to najbardziej skuteczna forma profilaktyki zakrzepicy. Najbardziej znanym lekiem jest heparyna drobnocząsteczkowa w postaci zastrzyku podskórnego podawanego w brzuch.

Leczenie uciskowe to nic innego jak stosowanie odzieży uciskowej oraz zabiegi przerwanej kompresji pneumatycznej.

Odzież uciskowa czyli pończochy, podkolanówki i rajstopy, które mają za zadanie wywrzeć ucisk na żyły powierzchowne w nogach co spowoduje, że krew będzie szybciej płynęła z powrotem do serca. Odzież tą może stosować większość osób. Wszystkie te wyroby mogą być stosowane zarówno samodzielnie jak również w połączeniu z leczeniem farmakologicznym.

Zabieg przerywanej kompresji pneumatycznej - jego celem jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia zakrzepicy. Zabieg ten jest bardzo prosty polega na pompowaniu mankietów na kończynach dolnych lub w zależności od potrzeb również górnych. W mankiecie poszczególne komory napełniają się powietrzem co wspomaga krążenie miejscowe i odpływ krwi do serca. Ten rodzaj zabiegu szczególnie poleca się osobom z przeciwwskazaniami do leczenia farmakologicznego zakrzepicy.

Zarówno odzież uciskowa jak i zabieg przerywanej kompresji pneumatycznej może być stosowany u kobiet w ciąży.

Aktywność fizyczna

Stosowanie ćwiczeń aktywizuje mięśnie łydek i wpływa na tzw. pompę mięśniową. Dzięki aktywności fizycznej mięśnie napinają się i rozluźniają co poprawia przepływ krwi do serca.

Poniżej kilka propozycji ćwiczeń, które można wykonywać:

- Zginanie i prostowanie nóg w stawach kolanowych i biodrowych leżąc na plecach (przesuwanie stopy po podłożu).
- Ćwiczenia stóp: zginanie i prostowanie stóp oraz kręcenie kółek stopami w jedną i drugą stronę.
- Stawanie na palcach.
- Chodzenie w miejscu.
- Przetaczanie stóp na palce i pięty w pozycji siedzącej.

Zachęcamy również w miarę Swoich możliwości do:

- Spacerów o umiarkowanej intensywności.
- Jazdy na rowerze (również na stacjonarnym).
- Pływania.

Możesz sam w prosty sposób przeciwdziałać chorobie zakrzepowo - zatorowej.

- Prowadź zdrowy tryb życia.
- Ćwicz systematycznie: szczególnie ważne są ćwiczenia, w których zaangażowane są mięśnie łydek.
- Unikaj długotrwałego siedzenia. Rób przerwy na spacer i zmianę pozycji.
- Pamiętaj aby wypijać odpowiednią ilość wody każdego dnia (co najmniej 1,5 – 2 litra wody).
- Podczas długich podróży (autokarem, samolotem, pociągiem czy samochodem) wkładaj luźne ubrania, a kiedy tylko to możliwe rób przerwy, spaceruj lub wykonuj ćwiczenia napinające mięśnie łydek.
- Jeśli palisz - Rzuć palenie.
- Unikaj spożywania alkoholu.
- Nie krzyżuj nóg podczas siedzenia. Pozwól, aby krew z nóg mogła przepływać swobodnie.

Pamiętaj, że mięśnie nóg to pompka tłocząca krew ku sercu.

- Uprawiaj sport, w miarę możliwości i ten który lubisz.
- Odpoczywaj z nogami uniesionymi powyżej linii bioder.
- Pamiętaj o częstych spacerach.
- Dbaj o swoje zdrowie – wykonuj badania okresowe, unikaj stanów zapalnych i lecz te które powstały.
- Poinformuj swojego lekarza o przypadkach zakrzepicy w rodzinie, szczególnie jeśli planujesz ciążę, stosowaniu antykoncepcji doustnej lub hormonalnej terapii zastępczej.

