



PREVENIRE IL RISCHIO TROMBO-EMBOLICO VENOSO

SUGGERIMENTI SU COME PREVENIRE IL RISCHIO TROMBO-EMBOLICO E COME GESTIRE LE MEDICINE PRESCRITTE PER QUESTO RISCHIO

COSA È IL RISCHIO TROMBO-EMBOLICO?

Per rischio trombo-embolico s'intende la possibilità che si formi un coagulo (grumo) di sangue nelle vene chiamato trombo. Il trombo si forma nella maggioranza dei casi nelle vene profonde della gamba o della coscia ma può interessare anche le vene superficiali di altre parti del corpo. Il trombo può ostruire il passaggio del sangue e provocare gonfiore e dolore. Se non curato il trombo può rompersi e piccole parti (emboli) possono raggiungere i polmoni provocando una malattia grave chiamata embolia polmonare.

COME SI PREVIENE IL RISCHIO TROMBO-EMBOLICO?

Il rischio trombo-embolico si previene seguendo in maniera scrupolosa le indicazioni che le sono state date in ospedale nella lettera di dimissione dove sono indicati i trattamenti con farmaci e/o con calze elastiche da usare a domicilio. È indispensabile che il suo medico curante legga la lettera di dimissione il prima possibile per aiutarla a seguire le indicazioni fornite in ospedale.

SI RICORDI CHE:

- **se le è stata prescritta una terapia antitrombotica con iniezioni:**
le iniezioni devono essere fatte sull'addome (ai lati dell'ombelico) o sulla coscia a seconda delle indicazioni del medico. Dopo l'iniezione può comparire una macchia bluastra/giallastra, è una situazione normale che si risolve entro pochi giorni. Se invece dovesse comparire un arrossamento duro e dolente avverta il suo medico;
- **se le è stata prescritta una terapia anticoagulante per bocca con medicine "TAO" (come coumadin/warfarin, sintrom/acenocumarolo):**
la dose iniziale della medicina potrebbe essere modificata in base ai risultati di un esame del sangue (un semplice prelievo chiamato INR) che deve effettuare con regolarità seguendo le indicazioni del medico. L'INR indica quanto la medicina ha reso più fluido il sangue favorendo lo scioglimento del trombo. Il valore di INR deve essere compreso tra 2 e 3 per una terapia efficace senza rischio di emorragie. Il suo medico le fornirà le informazioni dettagliate su come condurre la terapia;
- **se le è stata prescritta una terapia anticoagulante per bocca con medicine "NAO" (come pradaxa, xarelto, eliquis):**
queste medicine possono essere assunte con un dosaggio fisso (di solito una compressa una o due volte al giorno come da indicazioni del medico), per queste medicine non è richiesto il controllo dell'esame del sangue chiamato INR.

INFORMAZIONI UTILI PER CHI ASSUME LA TERAPIA ANTICOAGULANTE:

- segua le indicazioni sulla terapia prescritta (dose e orario) e non la interrompa o la modifichi mai di propria iniziativa;
- se deve fare effettuare visite, esami o interventi chirurgici anche minimi (ad esempio una estrazione dei denti) informi il personale sanitario che sta assumendo una terapia antitrombotica;
- alcuni alimenti devono essere evitati (es. verdure a foglia larga per la terapia antitrombotica per bocca con medicine "TAO") perché possono modificare l'effetto dei farmaci, chiedi al suo medico in caso di dubbio;



- se ha vomito, diarrea o importante sudorazione avverta il suo medico perché potrebbe essere necessario modificare la terapia;
- se vuole assumere altre medicine, anche da banco (ad esempio antinfiammatori, antidolorifici e antiaritmici) avverta sempre il suo curante perché potrebbero modificare in maniera importante gli effetti dei farmaci anticoagulanti.

CONTATTI SUBITO IL SUO MEDICO CURANTE SE SI PRESENTANO I SEGUENTI CASI:

- gamba gonfia, dura e dolente;
- nodosità dolente e arrossata lungo una vena;
- dolori al torace;
- palpitazioni e cuore che batte veloce;
- affanno per piccoli sforzi o a riposo;
- forti traumi al torace e all'addome o traumi alla testa anche lievi;
- perdite di sangue anche minime soprattutto se ripetute (sangue dal naso, dalle gengive, nelle urine).

Chiami subito il 118 in caso di grave difficoltà a respirare o di svenimento.

INFORMAZIONI UTILI PER CHI DEVE USARE LA CALZA ELASTICA.

Le calze elastiche sono un importante trattamento necessario per mantenere l'integrità delle vene delle gambe per evitare la comparsa di insufficienza venosa cronica. Pertanto devono essere utilizzate le calze che le sono state prescritte (a compressione graduata) che sono adatte alle attività quotidiane, e non quelle che ha utilizzato durante il ricovero.

Le calze vanno indossate al mattino, prima di scendere dal letto e tenute fino alla sera.

CONSIGLI SULL'ATTIVITÀ FISICA:

- cammini, se possibile, almeno 1 ora al giorno;
- non rimanga immobile in piedi per periodi prolungati o seduto sempre nella stessa posizione o con le gambe a penzoloni;
- durante i lunghi viaggi si fermi per una breve passeggiata (se in aereo o in treno cammini quando possibile nel vagone o in cabina);
- beva acqua in modo adeguato;
- in estate non esponga le gambe al sole;
- se è immobilizzato a letto faccia comunque ginnastica, come ad esempio alzando e abbassando il dorso del piede.

Annoti di seguito, le domande che ritiene importante fare:

Gennaio 2016

A cura del gruppo referenti aziendali "Il rischio trombo-embolico venoso".

Gli autori dichiarano che le informazioni contenute in questa informativa non hanno sponsorizzazioni o conflitti di interesse. Le informazioni contenute non sostituiscono il rapporto medico/infermiere e paziente.