Trombose

Voorkomen en behandelen

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Door uw ziekte of behandeling heeft u een hogere kans op het krijgen van trombose. In deze folder leggen we uit wat u zelf kunt doen om trombose te voorkomen. Welke medicijnen u mogelijk krijgt om trombose te voorkomen. Hoe u trombose kunt herkennen.

Wat is trombose?

Trombose wordt ook wel veneuze trombo-embolie (VTE) genoemd. Voorbeelden hiervan zijn diep veneuze trombose (DVT) en een longembolie (LE). Bloedstolling beschermt het lichaam tegen een bloeding. Als het bloed spontaan gaat stollen zonder dat er een bloeding is, ontstaat in een bloedvat een stolsel (bloedprop). Dit wordt trombose genoemd. Door deze gehele of gedeeltelijke blokkade heeft het bloed moeite met terugstromen naar het hart. Trombose kan in alle bloedvaten ontstaan en leiden tot ernstige klachten en zelfs overlijden.

Hoe ontstaat een trombose?

Er zijn een aantal risicofactoren die de kans op het ontstaan van trombose vergroten:

- Langdurige bedrust (maar ook een lange reis per vliegtuig).
- Operatie.
- Arm of been in het gips.
- Kanker.
- Eerder doorgemaakte trombose.
- Ontstekingsziekten en infecties.
- Overgewicht.
- Zwangerschap, kraambed, gebruik van anticonceptiepil.

Hoe herkent u trombose?

De symptomen zijn afhankelijk van de plek waar de trombose optreedt.

Trombosebeen of arm:

Pijn of zwaar gevoel in been of arm.
Zwelling in een been of arm.
Rood- of blauwachtige verkleuring.
Strakgespannen huid, rood en glanzend met gestuwde aderen.

Longembolie:

Plotseling optredende kortademigheid/ benauwdheid.
Pijn op de borst bij iedere ademhaling.
Hoesten, ophoesten van bloed.
Versnelde ademhaling.
Verhoogde hartslag, zweten en licht gevoel in uw hoofd.
Symptomen van een longembolie kunnen lijken op een hartinfarct.

Trombose in een slagader:

Denk bijvoorbeeld aan een hartinfarct of een herseninfarct.

Waarschuw onmiddellijk een arts bij symptomen van trombose.

Trombose voorkomen

Een manier om het risico op het krijgen van trombose te verkleinen is met medicijnen (antistollingsmiddelen, ook wel bekend als “bloedverdunners”). Er zijn verschillende soorten antistollingsmiddelen. Welke u krijgt, hangt af van uw persoonlijke situatie. Uw behandelend arts bespreekt de keuze met u.

Wat doen antistollingsmedicijnen?

Antistollingsmedicijnen gaan de vorming van een stolsel tegen.
Zij hebben een beschermende werking. Maar geven ook een hoger kans op bloedingen. Het is daarom belangrijk dat u de medicijnen precies volgens voorschrift gebruikt.

Soorten antistollingsmedicijnen:

1. DOAC (Directe Orale AntiCoagulantia). Dit zijn tabletten.
   De dosering is vast en onafhankelijk van uw lichaamsgewicht.
   Een DOAC wordt ook wel eens een NOAC genoemd.
2. Vitamine K antagonisten: Ook dit zijn tabletten. De dosering wordt vastgesteld met bloedonderzoek. U komt daarvoor onder controle bij de STAR (de trombosedienst). De STAR meet de INR waarde in het bloed om te controleren of de medicijnen voldoende werken.
3. Heparine: De medicijnen worden toegediend door middel van een injectie (prik). De dosering hangt samen met uw gewicht.
   U leert zelf prikken of de thuiszorg dient de injectie toe.

Hoe verkleint u de kans op (opnieuw) ontstaan van trombose?

Bewegen

Als het ook maar enigszins mogelijk is, vooral bewegen (tenzij uw arts anders heeft aangegeven). De werking van de spieren is belangrijk voor het behoud van een goede bloedsomloop. Door aanspannen en ontspannen van spieren stimuleert u de doorstroming van uw bloed. Goede manieren van bewegen zijn wandelen, fietsen of zwemmen.

Oefeningen doen

1. Tenen buigen en strekken

Op de rug liggend de toppen van uw voet afwisselend strekken en buigen. 15 x herhalen en meerdere malen per dag uitvoeren.

2. Hielen en toppen van de tenen rollen

In zittende houding op een stoel de voeten op de grond plaatsen. Eerst het voorste deel van de voet opheffen en de hielen op de grond gedrukt houden. Daarna de voeten op de grond drukken tot de toppen van de tenen en de hielen opheffen.
15 x herhalen en meerdere malen per dag uitvoeren.

Vermijd langdurig stilzitten of stilstaan

Leef zo gezond mogelijk

Zorg voor een gezond gewicht en rook niet.

Steunkousen

Heeft u trombose in een been? Dan krijgt u een steunkous aangemeten. Steunkousen geven druk en verminderen zo de zwelling en zijn een uitstekende aanvulling op de behandeling. Steunkousen verkleinen de kans op de terugkeer van trombose en complicaties.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**