

# Prevenirea cheagurilor de sânge în timpul sarcinii și după naștere

**Departamentul Maternitate**  
Broșură cu informații pentru pacienți



Accredited as  
Baby Friendly by

unicef 

## Introducere

Această broșură se adresează femeilor însărcinate. Broșura oferă informații despre cheagurile de sânge din timpul sarcinii, cauza apariției acestora și ce puteți face pentru a le preveni.

## Ce este un tromboembolism venos (TEV)?

Tromboembolismul venos (TEV) este un termen folosit atât pentru tromboza venoasă profundă (TVP), cât și pentru embolismul pulmonar (EP).

### Tromboza venoasă profundă (TVP)

TVP este un cheag de sânge la nivelul venelor profunde ale piciorului sau pelvisului. Acesta poate bloca sau reduce fluxul de sânge într-o venă. Poate conduce la apariția unei afecțiuni numite sindrom posttrombotic, care poate provoca dureri cronice și umflarea piciorului.

### Embolism pulmonar (EP)

EP apare atunci când întregul cheag de sânge sau o parte din acesta se rupe, se deplasează în corp și blochează vasele de sânge care duc la plămâni. Prezintă un potențial risc letal.

## Care sunt semnele și simptomele TEV?

- Umflare, de obicei la nivelul unui singur picior. Dacă tromboza apare la venele din coapsă, așa cum se întâmplă de obicei în timpul sarcinii și după naștere, se poate umfla întregul picior
- Sensibilitatea mușchilor piciorului, adesea a mușchilor gambei
- Decolorarea pielii de nuanță roșiatică sau albastruie
- Piciorul este cald la atingere
- Dispnee bruscă
- Dureri ascuțite sau junghiuri în piept, care se pot agrava la inspirație
- Ritm cardiac rapid
- Tuse inexplicabilă, uneori însoțită de mucus cu urme de sânge
- Colaps (în cazurile severe)

**În cazul în care credeți că este posibil să suferiți de TVP sau EP, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră generalist sau celei mai apropiate unități de primire urgențe (Secție de urgențe).**

## Care sunt cauzele apariției TEV în timpul sarcinii și după naștere?

În timpul sarcinii, în corpul dumneavoastră se produc numeroase schimbări. Una dintre acestea este apariția unui risc crescut de formare a cheagurilor de sânge. Sângele dumneavoastră devine mai vâcos și fluxul de sânge din venele de la nivelul picioarelor și al pelvisului încetinește, lucru care conduce la acest risc crescut. După naștere, poate dura până la șase săptămâni până când sângele dumneavoastră revine la normal.

Există și alți factori care pot spori riscul de formare a unui cheag de sânge. Printre aceștia se numără:

- Dacă ați avut anterior TEV
- Un istoric în familie de TEV
- Reproducere asistată (FIV)
- Sarcini multiple (gemeni sau mai mulți)
- Vârsta de 35 de ani sau peste
- Greutatea (IMC peste 30)
- Dacă aveți deja trei sau mai mulți copii
- Îmbolnăvirea frecventă în timpul sarcinii
- Anumite afecțiuni precum cancer, insuficiență cardiacă, afecțiuni pulmonare, afecțiuni inflamatorii, infecții precum pneumonie
- Fumatul
- Lipsa mișcării; de exemplu, dacă nu vă simțiți bine și stați în pat sau aveți un picior în ghips
- Călătorii pe distanțe mari, mai mult de patru ore, cu mașina, trenul, autocarul sau avionul, dacă nu faceți mișcare
- Un travaliu îndelungat
- Naștere prin operație cezariană

## Evaluarea riscului de apariție a cheagurilor de sânge

### Cine va fi evaluat din punct de vedere al riscului?

Toate femeile însărcinate vor fi evaluate din punct de vedere al riscului potențial de formare a cheagurilor de sânge.

### Când voi fi evaluată?

Evaluarea va fi efectuată de o moașă sau un medic în timpul vizitei dumneavoastră medicale programate.

În cazul în care sunteți identificată ca prezentând un risc înalt de formare a cheagurilor de sânge, vă vom trimite la o clinică de specialitate, pentru tratament în vederea reducerii acestui risc.

Această evaluare a riscului va fi revizuită pe întreaga durată a sarcinii și imediat după nașterea copilului dumneavoastră.

### Cum voi fi evaluată?

Vom evalua cum vă simțiți în timpul sarcinii și vă vom întreba despre istoricul dumneavoastră medical și istoricul familiei.

## Ce tratament există pentru prevenirea TEV?

În cazul în care se consideră că prezentați un risc înalt de formare a unui cheag de sânge, vi se va oferi tratament pentru a preveni formarea acestuia.

Vi se poate oferi un medicament pentru subțierea sângelui. Acesta se numește heparină și este administrat zilnic sub formă de injecție.

În anumite situații, este posibil să recomandăm ciorapi anti-embolism. Aceștia sunt realizați din elastic și pot avea lungimea fie până la coapsă, fie până la genunchi. Aceștia reduc riscul formării cheagurilor de sânge, prin compresia blândă a picioarelor. Acest lucru crește fluxul de sânge și previne dilatarea venelor de la nivelul picioarelor, lucru care împiedică sângele să se comaseze la nivelul picioarelor și să formeze un cheag.

Dacă vi se recomandă purtarea acestor ciorapi anti-embolism, trebuie să îi purtați în timpul spitalizării pentru naștere și până în momentul în care vă puteți deplasa normal.

## **Aceste tratamente au efecte secundare?**

Heparina are efecte secundare minore. Puteți constata apariția unor vânătăi în jurul locului injecției. Dacă este necesar să urmați tratament cu heparină, toate efectele secundare potențiale vor fi discutate cu dumneavoastră înainte de începerea tratamentului.

## **Copilul meu va fi afectat de tratament?**

Heparina nu străbate placentă, prin urmare este sigură pentru făt și dacă alăptați.

## **Ce altceva pot face pentru a preveni TEV?**

- Mișcați-vă și încercați să nu stați așezată prea mult timp.
- În timpul călătoriilor lungi, încercați să mișcați picioarele și, dacă este posibil, să faceți o pauză și să vă plimbați la intervale de câte o oră sau două ore.
- Beți multe lichide și nu vă deshidratați.
- Dacă faceți operație cezariană, ridicați-vă și mișcați-vă cât mai curând posibil după intervenția chirurgicală, pentru a reduce riscul de TEV.
- Este esențial ca, dacă începeți tratamentul cu heparină, să îl urmați până la final.

## **Ce se întâmplă când merg acasă după naștere?**

Adresați-vă medicului sau moașei dumneavoastră în cazul în care apar următoarele semne la nivelul picioarelor:

- Urme ciudate pe piele
- Formare de bășici
- Durere sau disconfort
- Decolorarea pielii

Dacă trebuie să faceți injecții cu heparină la domiciliu, moașa dumneavoastră vă va arăta cum să faceți acest lucru. De asemenea, moașa vă va oferi un container pentru obiecte ascuțite, pentru eliminarea în siguranță a acelor folosite. Dacă aveți nevoie de ajutor suplimentar, vă rugăm să vă adresați moașei dumneavoastră.

Puteți restitui containerul pentru obiecte ascuțite folosit la secția care vi l-a oferit. În plus, există unele cabinete medicale de medicină generală și farmacii care acceptă aceste containere.

În cazul în care aveți nevoie de ciorapi anti-embolism, vă vom lua măsuri și vi-i vom pune la dispoziție. Vă vom arăta cum să purtați corect acești ciorapi. Trebuie să scoateți ciorapii zilnic, pentru a vă putea spăla pe picioare și a verifica dacă au apărut modificări la nivelul pielii.

Citiți instrucțiunile producătorului pentru spălarea ciorapilor și alte sfaturi privind folosirea acestora.

# Pot afla mai multe informații?

Puteți afla mai multe accesând următorul link:

## NHS Choices

<http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/dvt-blood-clot-pregnant.aspx>

În cazul în care aveți întrebări sau există lucruri pe care nu le înțelegeți în legătură cu această broșură, contactați:

Triaj maternitate la numărul de telefon 01384 456111 int. 3053

**Această broșură poate fi descărcată sau imprimată de la:**

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/maternity/>

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم 08000730510.

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, 0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu caractere mari, versiune audio sau în alte limbi, pentru acest lucru va rugăm sunați la 0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر 08000730510 پر رابطہ کریں۔

