

Suis-je exposé à un risque accru d'hémorragie?

Les anticoagulants réduisent le risque de formation de caillot, mais peuvent augmenter le risque d'hémorragie. En cas d'hémorragie, un professionnel de la santé peut vous soigner. Parlez à votre médecin ou à votre infirmière en santé communautaire si l'une ou l'autre des situations suivantes s'applique à vous :

- Vous prenez des **anticoagulants** (p. ex. Coumadin [warfarine], Pradax ou Xarelto).
- Vous prenez des **médicaments qui ont un effet sur la coagulation sanguine**, comme de l'aspirine ou du clopidogrel (Plavix), ou certains analgésiques.
- Vous souffrez d'un trouble hémorragique connu (**p. ex. hémophilie**).
- Vous avez un **nombre peu élevé de plaquettes**.
- Vous avez des **antécédents personnels** d'hémorragie majeure ou d'ulcère gastro-duodéal hémorragique.
- Vous avez des **antécédents familiaux** d'hémorragie majeure.
- Vous avez récemment souffert d'un **AVC**.
- Vous avez une **tension artérielle très élevée**.
- Vous souffrez d'une **maladie grave du foie ou des reins**.

Réduire vos risques

Si vous croyez être aux prises avec l'un ou l'autre des facteurs susceptibles d'augmenter votre risque de formation de caillot, parlez-en à votre médecin ou à votre infirmière en santé communautaire. Voici d'autres comportements à adopter :

- Buvez suffisamment d'eau avant et après une intervention chirurgicale ou un séjour à l'hôpital.
- Vous pouvez utiliser des bas anti-embolie ou un dispositif de compression pneumatique intermittente pour favoriser la circulation du sang dans vos jambes.
- Après un séjour à l'hôpital, essayez de bouger et d'être actif; cela vous aidera à améliorer la circulation sanguine et à réduire le risque de formation de caillots.
- Par ailleurs, en fonction du risque auquel vous êtes exposé, votre médecin ou votre infirmière en santé communautaire peut vous prescrire un médicament appelé anticoagulant qui empêche la formation de caillots sanguins.

Discutez avec votre médecin ou votre équipe de soins de santé pour connaître d'autres façons de réduire votre risque de formation de caillots.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre hôpital ou votre centre de santé local.



Administration des services de
santé et des services sociaux
DES TERRITOIRES DU NORD-OUEST

Prévenir la formation de caillots sanguins



Thrombose veineuse profonde (TVP) et embolie pulmonaire (EP)

Qu'est un caillot sanguin?

Normalement, le sang circule avec facilité dans vos vaisseaux sanguins. Un caillot sanguin est le résultat d'un « bouchon » qui se forme dans vos vaisseaux sanguins. Lorsqu'une blessure se produit, par exemple une coupure, le corps crée un caillot pour arrêter le saignement. Parfois, un caillot se forme même s'il n'y a pas eu de blessure. Lorsqu'il se forme dans une artère ou une veine, il peut gêner la circulation sanguine ou même la bloquer complètement.

Thrombose veineuse profonde (TVP)

La thrombose veineuse profonde (TVP) se produit lorsqu'un caillot de sang se forme profondément dans une veine, habituellement dans la jambe. Bien que certaines personnes ne présentent aucun symptôme, il arrive souvent que la zone où se trouve le caillot soit douloureuse, rouge, sensible et enflée.

Embolie pulmonaire (EP)

Une embolie pulmonaire (EP) se produit lorsqu'un caillot se détache et se propage à travers vos vaisseaux sanguins en direction de vos poumons.

Les symptômes d'une EP peuvent comprendre des étourdissements, des douleurs thoraciques aiguës et de l'essoufflement. Si le caillot est trop important, une EP peut entraîner la mort.

Signes et symptômes

Après une intervention chirurgicale ou un séjour à l'hôpital, consultez immédiatement votre professionnel de la santé si vous éprouvez l'un des symptômes suivants, surtout dans les jours ou les semaines suivant votre traitement.

Symptômes d'une TVP

- Douleur ou enflure à la jambe ou au mollet.
- La peau de votre jambe présente une sensation de chaleur ou change de couleur (peau rouge, mauve ou bleue).
- Les veines proches de la surface de vos jambes semblent plus grosses que d'habitude, ou vous trouvez qu'elles sont plus visibles.

Symptômes d'une EP

- Difficulté à respirer ou essoufflement soudain inexplicable.
- Douleur aiguë soudaine dans la poitrine ou le haut du dos.
- Étourdissements ou sang dans les expectorations (ne se produit pas toujours).

Suis-je exposé à un risque accru de formation de caillot?

Les facteurs suivants augmentent le risque de formation de caillot :

- Un **traumatisme** ou une **blessure**, notamment aux jambes.
- Un **séjour récent à l'hôpital**, un séjour au lit de 3 jours ou plus, ou une **immobilisation** (ne pas pouvoir marcher sans aide, ou passer une grande partie de la journée au lit ou sur une chaise).
- **Chirurgie** : toute intervention chirurgicale de plus de 90 minutes, ou de 60 minutes si l'intervention est opérée sur la jambe, la hanche ou l'abdomen.
- **Antécédents familiaux** de caillots.
- **Traitement oncologique** (chimiothérapie ou radiothérapie), OU vous avez un cancer qui n'est pas en rémission.
- Vous êtes âgé de plus de **60 ans**, surtout si vous n'êtes pas entièrement mobile.
- Vous souffrez **d'un trouble sanguin** qui a une incidence sur la coagulation.
- **Conditions médicales chroniques (à long terme)** telles que le diabète, les maladies inflammatoires (p. ex. la polyarthrite rhumatoïde) et les problèmes cardiaques ou pulmonaires.
- Vous êtes en **surpoids** (indice de masse corporelle supérieur à 30).
- **Grossesse**.
- **Contraception orale** (méthode contraceptive) ou hormonothérapie contenant des œstrogènes.