Prévenir la formation d’un caillot dans une veine

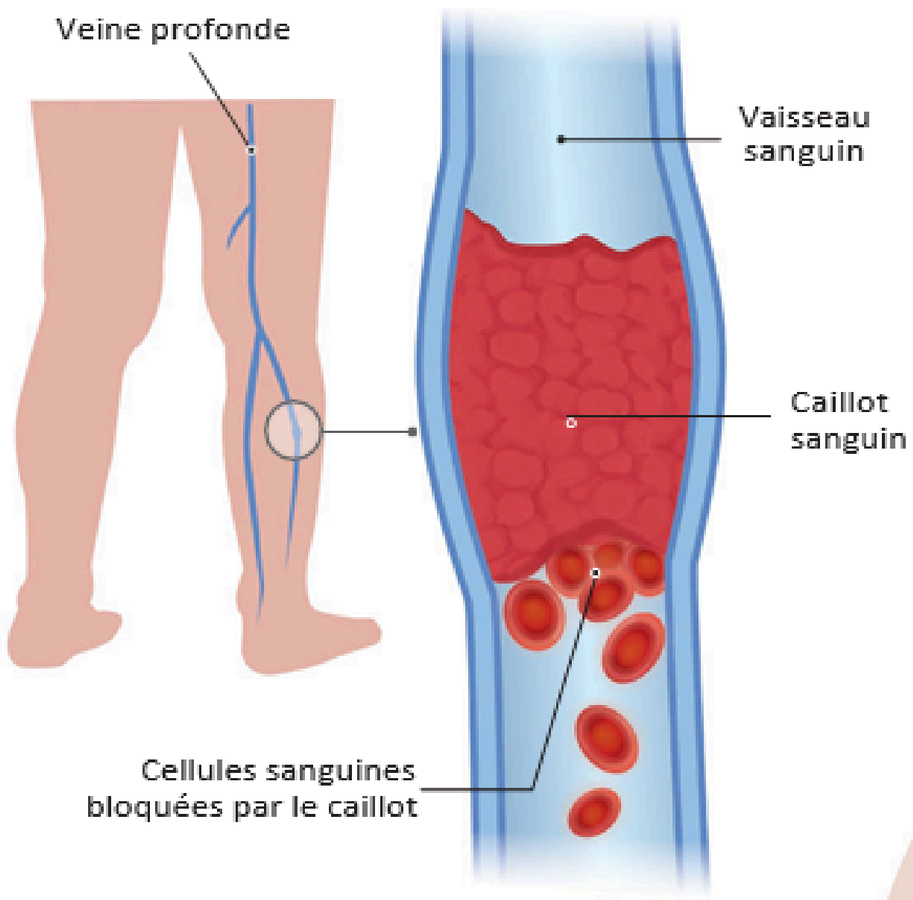
Prévenir la thromboembolie veineuse

Qu’est-ce que la thromboembolie veineuse (TEV) ?

C’est un problème causé par un caillot qui se forme dans une veine et qui bloque en partie ou complètement la circulation du sang. C’est la 3e maladie cardiovasculaire la plus répandue après les crises cardiaques et les AVC (accidents vasculaires cérébraux). C’est la cause de mortalité évitable la plus fréquente. La TEV peut prendre deux formes :

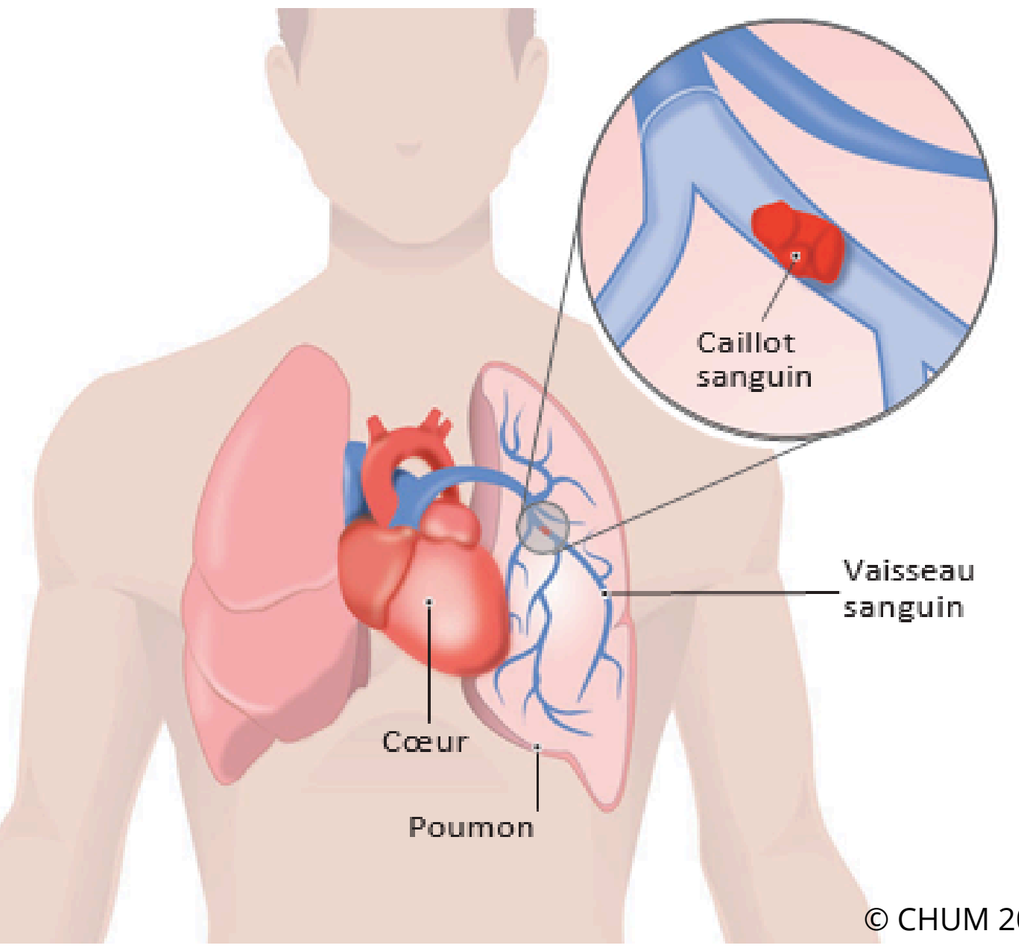
Thrombose veineuse profonde

Un caillot se crée dans une veine qui passe dans le bras ou dans la jambe (veine profonde). C’est ce qu’on appelle une thrombose veineuse profonde (TVP) ou une phlébite.



Embolie pulmonaire

Un caillot se détache et se retrouve dans un vaisseau des poumons. On parle alors d’embolie pulmonaire.



Quelles sont les complications possibles ?

Une thrombose veineuse profonde peut causer dans les veines une mauvaise circulation du sang à long terme (insuffisance veineuse chronique).

On peut alors avoir les problèmes suivants au membre touché :

- des lésions (ulcères)
- une envie de se gratter
- de l’enflure

La thrombose veineuse profonde peut aussi devenir une embolie pulmonaire. Cela se produit quand un morceau du caillot se détache et monte jusqu’aux poumons.

Une embolie pulmonaire peut être mortelle.

Qu’est-ce qui me rend à risque ?

Le danger est plus grand pendant ou après un séjour à l’hôpital.

À votre arrivée, le médecin évalue votre risque.

Voici les cas où il est plus élevé :

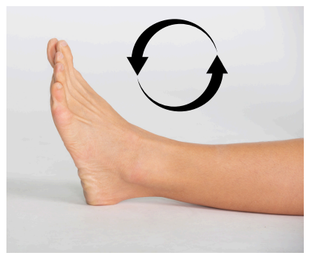
- être âgé de plus de 50 ans
- avoir eu une opération
- être resté immobile longtemps (ex. : long voyage assis)
- avoir un cancer
- avoir une maladie qui rend le sang moins fluide
- suivre un traitement hormonal
- être enceinte ou avoir accouché depuis peu
- être en surpoids
- fumer

Avoir un caillot une fois augmente le risque d’en avoir d’autres par la suite

Comment peut-on prévenir ce problème ?
Pour prévenir la thromboembolie veineuse, il est important de :
> Bien manger pour garder un poids santé.
> Rester actif. Faites de courtes marches plusieurs fois par jour dans la chambre ou le corridor si votre état le permet.

Le tiers des thromboembolies veineuses arrivent après un congé de l'hôpital. Il faut donc continuer d'en surveiller les signes et de prendre soin de vous une fois de retour à la maison.

Si vous ne pouvez pas vous lever du lit ou du fauteuil pendant longtemps, il faut :
> Éviter les vêtements trop serrés.
> Porter des bas anti-embolies (lorsque prescrit).
> Bouger de temps en temps les pieds et les jambes comme dans les images suivantes. Vous pouvez aussi faire ces mouvements en étant assis.



Faites des cercles avec vos pieds.
Cinq fois aux deux heures.



Pliez le genou en glissant le talon puis dépliez. Cinq fois toutes les deux heures, chaque jambe.



Pointez le pied au maximum, puis le fléchir (en ramenant les orteils le plus près possible de soi).
Cinq fois aux deux heures.

Quels signes dois-je surveiller ?
Pour la thrombose veineuse profonde, on peut avoir les signes suivants à la jambe ou au bras touché :
- une enflure
- de la douleur comme si vous aviez une crampe
- la peau un peu rouge
- une sensation de chaleur

Pour l'embolie pulmonaire, les signes peuvent être :
- un essoufflement soudain
- une douleur à la poitrine

Comment la maladie est-elle traitée ?
S'il y a un caillot, il faut prendre des médicaments qui rendent le sang plus fluide. Selon votre cas ou votre état, le traitement peut être un médicament à prendre par la bouche ou à injecter.

Le temps du traitement varie selon les cas, mais il dure de plusieurs semaines à plusieurs mois.



Si l'un de ces signes survient à l'hôpital, dites-le tout de suite à votre équipe de soins.

S'il survient lors de votre retour à la maison, appelez le 811.

Ressource utile
Thrombose Canada :
>thrombosiscanada.ca

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

*Texte adapté de la fiche santé du même titre produite par le Centre de littératie en santé du CHUM : chumontreal.qc.ca/centre-litteratie-sante.