

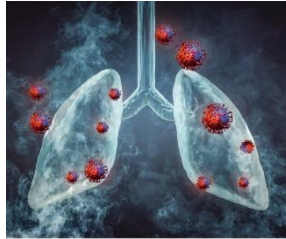
Quelques définitions

Thromboembolie veineuse (TEV)

Il s'agit d'un problème causé par un caillot qui se forme dans une veine et qui bloque, en partie ou complètement, la circulation du sang.

La thromboembolie veineuse peut prendre deux formes :

- La **thrombose veineuse profonde (TVP)** survient lorsqu'un caillot se crée dans une veine qui passe dans le bras ou dans la jambe (veine profonde).
- L'**embolie pulmonaire (EP)** survient lorsqu'un caillot se détache et se retrouve dans un vaisseau des poumons.

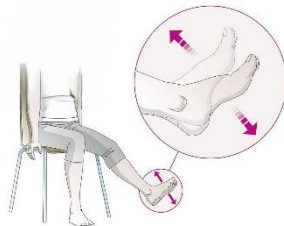


Anticoagulants

Ces médicaments servent à éclaircir le sang. Ils ne rendent pas le sang plus liquide au sens strict, mais leur action consiste plutôt à prévenir la formation de caillots. Ces médicaments peuvent être donnés sous forme de comprimés ou d'injections.

Comment peut-on prévenir ce problème ?

- Restez actif en faisant de courtes marches plusieurs fois par jour.
- Faites des exercices circulatoires tous les jours, en position allongée ou assise :
 - Pointez vos orteils vers le bas, puis ramenez-les vers vous;
 - Faites des cercles avec vos pieds.
- Évitez d'être assis trop longtemps.
- Ne croisez pas vos jambes au lit ou au fauteuil.
- Mangez sainement pour garder un poids santé.
- Portez les bas anti-emboliques et/ou les jambières à compression intermittente, si prescrits par votre médecin.



- Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour) si votre condition vous le permet puisque l'hydratation favorise une bonne circulation du sang.
- Respectez les moments de la prise ou de l'injection de l'anticoagulant, si prescrit par votre médecin, ainsi que la durée du traitement. Pour en savoir plus sur l'administration de l'anticoagulant sous forme d'injection, veuillez vous référer au guide «S'injecter un anticoagulant».

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante/sinjecter-anticoagulant>



Qu'est-ce qui me rend à risque?

- Avoir déjà eu une TVP ou une EP
- Avoir eu une chirurgie dans les 30 derniers jours
- Être resté immobile longtemps (ex. : long voyage, hospitalisation récente, plâtre)
- Avoir un cancer
- Suivre un traitement hormonal
- Être enceinte ou avoir accouché depuis peu
- Porter un cathéter veineux central
- Avoir un surplus de poids
- Fumer

IMPORTANT

- Le danger de développer une thromboembolie veineuse est plus grand pendant ou jusqu'à 1 mois après une hospitalisation.
- Avoir eu un caillot de sang une fois augmente le risque d'en avoir d'autres par la suite.

Comment savoir si vous avez un caillot sanguin?

Signes et symptômes d'une thrombose veineuse profonde (TVP)

- Enflure d'un membre.
- Douleur dans le membre, semblable à des crampes ou à des courbatures.
- Rougeur ou sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Difficulté à bouger le membre.

Signes et symptômes d'une embolie pulmonaire (EP)

- Essoufflement ou respiration rapide.
- Douleur à la poitrine quand vous respirez.
- Toux avec crachat sanguin.
- Sensation de faiblesse ou évanouissement.
- Pouls rapide.

L'acronyme VESSO est un moyen de se souvenir des signes et symptômes les plus courants :



IMPORTANT

En présence d'un ou de plusieurs des signes et symptômes énumérés ci-dessus, contactez **Info-Santé (811 – option 1)**.
24 heures sur 24 | 7 jours sur 7

Références

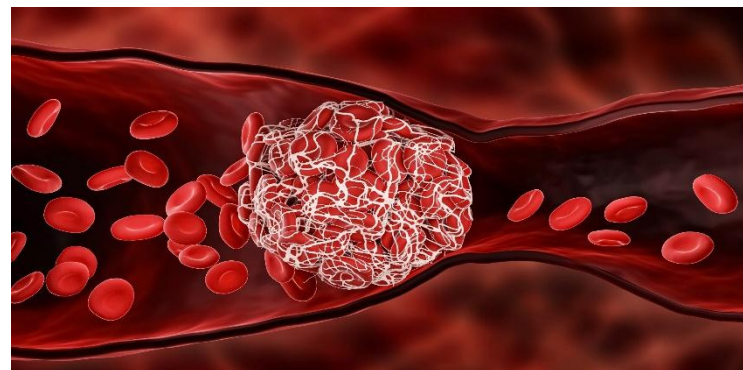
CHUM, 2021. *Prévenir la formation d'un caillot dans une veine, prévenir la thromboembolie veineuse.*

Thrombose Canada : <https://thrombosiscanada.ca/>

Centre intégré de santé et de services sociaux
de Lanaudière

Guide d'enseignement

Prévenir la thromboembolie veineuse (TEV)



Conseils à l'usager