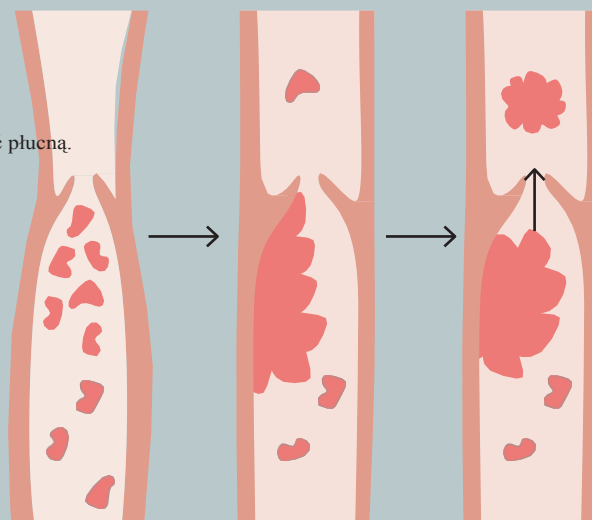


Jak chronić pacjentów przed zakrzepicą?

Zakrzepy, zwłaszcza u osób starszych, często pozostają niezauważone, ale mogą zagrażać życiu. Zakrzepica występuje, gdy w naczyniu krwionośnym - zwykle w żyłę w nodze - tworzy się skrzep krwi (skrzeplina). Zakrzep ten częściowo lub całkowicie blokuje naczynie krwionośne, uniemożliwiając prawidłowy przepływ krwi.

Dlaczego jest to niebezpieczne?

Skrzep może się oderwać i zostać przeniesiony z prądem krwi z. na przykład do płuc. Tam może wywołać zagrażającą życiu zatorowość płucną.



Przykłady osób szczególnie narażonych na zakrzepicę

Bezruch fizyczny

- Podopieczni, którzy dużo leżą lub siedzą (np. obłożnie chorzy lub poruszający się na wózku inwalidzkim) lub na wózku inwalidzkim)
- Długotrwałe unieruchomienie Po operacjach (np. operacji stawu biodrowego lub kolanowego)
- Ogólny brak aktywności fizycznej (w tym brak motywacji lub depresja)



Ostre lub przewlekłe

choroby

- Niewydolność serca (niewydolność krążenia)
- Rak
- Cukrzyca
- Zaburzenia krzepnięcia (wrodzone lub nabyte)
- Żylaki (żylaki)
- Ciężkie infekcje lub stany zapalne



Leki stwarzające ryzyko zakrzepicy

- Preparaty kortyzonu
- Preparaty hormonalne (np. hormonalna terapia zastępcza)
- Leki cytostatyczne i inne Leki stosowane w ramach terapii przeciwnowotworowej



Styl życia i czynniki zewnętrzne

- Brak płynów (odwodnienie)
- Palenie tytoniu
- Nadwaga (otyłość)
- Starszy wiek (szczególnie powyżej 65 lat)
- Długotrwałe siedzenie lub podróżowanie bez podróżowania (np. autobus, samolot)



Im więcej z tych czynników występuje u podopiecznego, tym większe ryzyko zakrzepicy.



Dlaczego warto zwrócić na to szczególną uwagę



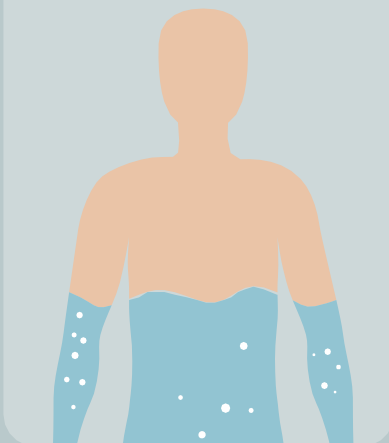
Artykuł dostępny również w kilku językach na stronie <https://durchblick-pflege.de>



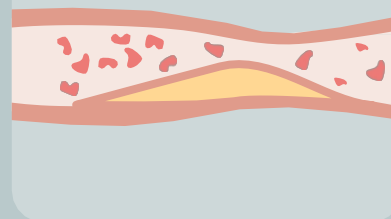
Pompa mięśniowa, zwłaszcza w łydkach, ma decydujący wpływ na przepływ krwi. Jeśli jesteś przykuty do łóżka, miałeś operację lub długo siedziałeś, krew może łatwo ulec zatorowi, a ryzyko zakrzepicy wzrasta.



Brak płynów spowodowany niedostatecznym piciem lub gorączką sprawia, że krew staje się bardziej lepka i zwiększa tendencję do zakrzepów.



Urazy lub choroby ściany naczyniowej (np. miażdżycy tętnic, zapalenie żył) są częstymi czynnikami wyzwalającymi. W szczególności ryzyko łączone - np. po operacji i w tym samym czasie głównie w pozycji leżącej - znacznie zwiększa ryzyko.

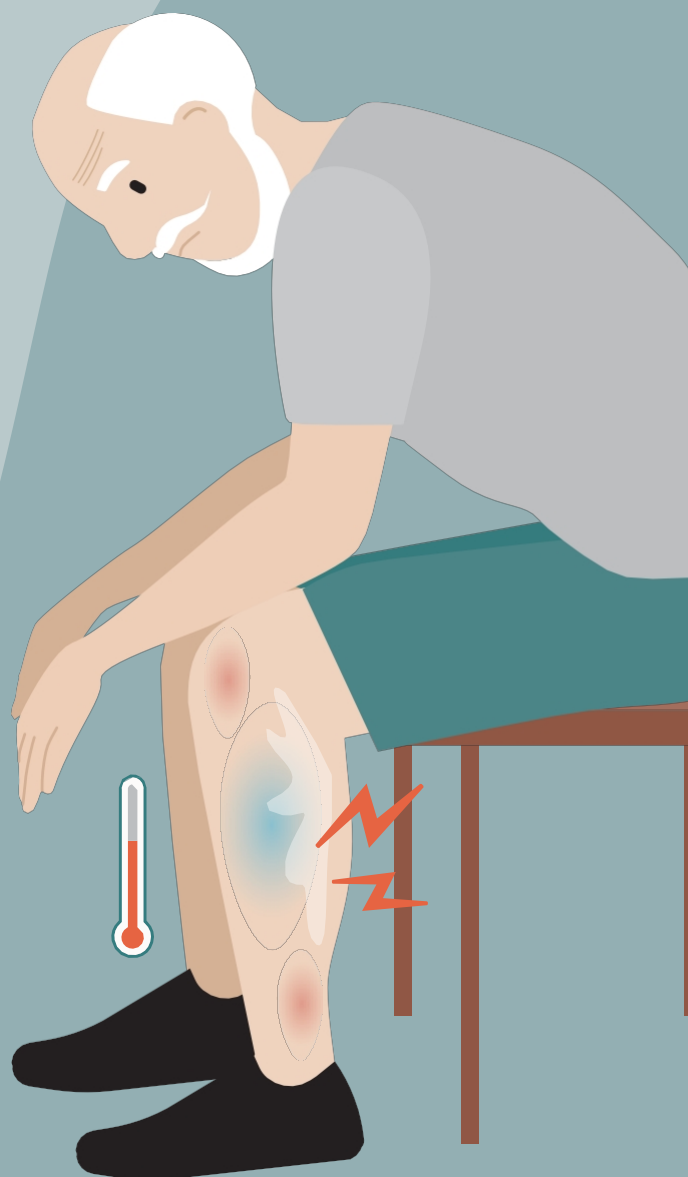


Oto typowe objawy zakrzepicy:

- Obrzęk: Zwykle tylko na jednej nodze. Nagle. Występuje nagle, szczególnie w łydce lub udzie.
- Ból lub ucisk: Często w łydce, podobny do bólu mięśni. Ból nasila się podczas chodzenia lub stania
- Przejrzanie dotkniętego obszaru: jedna noga jest cieplejsza od drugiej.
- Zaczerwienienie lub niebieskawe przebarwienie skóry: Skóra może wydawać się błyszcząca lub odbarwiona.
- Wrażliwość na ucisk: szczególnie podczas uciskania łydki lub podeszwy stopy.
- Uczucie ciężkości lub ucisku: Noga wydaje się ciężka lub "wybrzuszona".

niepokój.

Uwaga: Nie u każdego występują wszystkie objawy. U osób starszych lub wymagających opieki objawy są często niespecyficzne lub osłabione - czasami wystarczy tylko niejasny dyskomfort w nodze lub nagły wewnętrzny



Kiedy należy działać

Jeśli podejrzewasz u siebie zakrzepicę, powinieneś natychmiast zasięgnąć porady lekarza!

Ponieważ nieleczona zakrzepica może wywołać zagrażającą życiu zatorowość płucną. Dlatego należy **natychmiast** poinformować pielęgniarkę lub lekarza prowadzącego leczenie.



Objawy alarmowe zatorowości płucnej

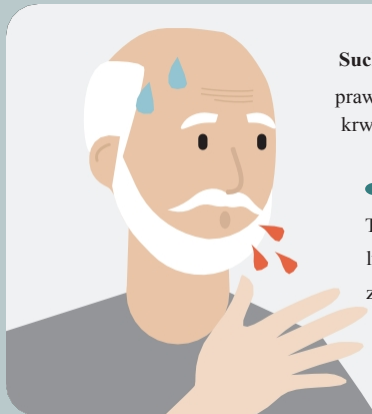
Nagła duszność:

- Często jest to pierwszy znak ostrzegawczy
- Zwykle występuje bez wcześniejszego bez wcześniejszego wysiłku



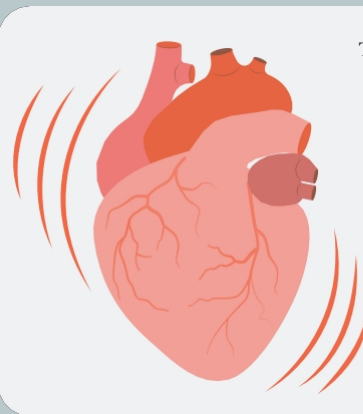
Ból w klatce piersiowej

- Klucie lub ucisk
- Nasilony przez poddech (zależne od oddychania)



Suchy kaszel, prawdopodobnie z krwawą plwociną

- Wskazanie
- Towarzyszący lunch-zaangażowanie



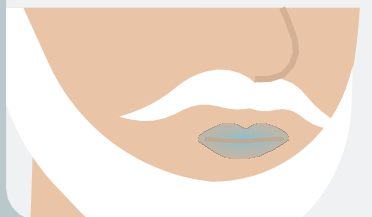
Tachykardia

(szybki puls)

- Często ponad 100 uderzeń na minutę
- Serce przyspiesza nawet w spoczynku

Niebieskie zabarwienie warg lub paznokci (sinica)

- Oznaka braku tlenu



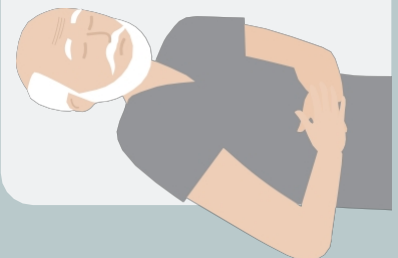
Zimna, wilgotna skóra

- Często towarzyszy temu niepokój lub panika



Zapaść lub utrata przytomności

- W przypadku dużych zatorów z niewydolnością krążenia



W przypadku wystąpienia tych objawów alarmowych należy **natychmiast wezwać lekarza pogotowia ratunkowego pod numerem 112** i unieść górną część ciała ofiary.





Profilaktyka zakrzepicy: Co możesz zrobić jako opiekun?

Profilaktyka zakrzepicy jest szczególnie w a ż n a w przypadku osób obłożnie chorych, unieruchomionych lub niedawno operowanych. Celem jest promowanie krążenia krwi i zmniejszenie ryzyka.

Oto, co możesz zrobić:

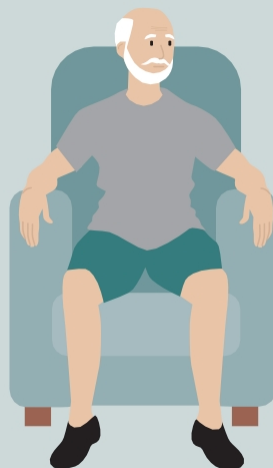
Zachęcanie do ruchu: Wczesna mobilizacja, przenoszenie, próby chodzenia, ćwiczenia ruchowe w łóżku (np. okręgi stóp, zgięcia palców).



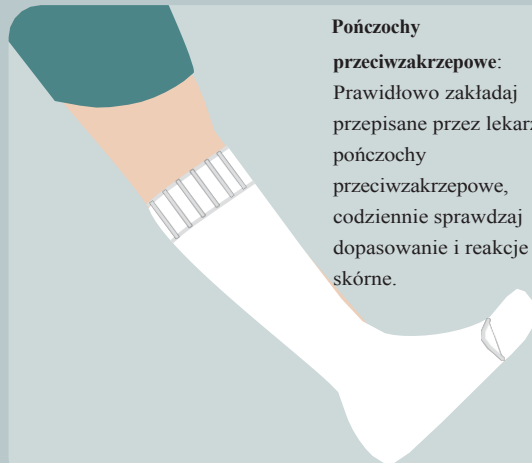
Instruowanie ćwiczeń oddechowych: Głębokie oddychanie brzuszne pomaga poprawić powrót żylny.



Zwracanie uwagi na czynniki ryzyka: np. brak ruchu, brak płynów.



Pończochy przeciwzakrzepowe: Prawidłowo zakładaj przepisane przez lekarza pończochy przeciwzakrzepowe, codziennie sprawdzaj dopasowanie i reakcje skórne.



Zachęcanie do regularnego przyjmowania płynów (jeśli nie ma przeciwwskazań).



Poważne traktowanie sygnałów ostrzegawczych i natychmiastowe informowanie pielęgniarki w przypadku: jednostronnego obrzęku nogi, bólu lub ucisku łydki, niebieskawego przebarwienia lub przegrzania.



Wniosek: Nawet niewielkie środki pielęgnacyjne, takie jak ćwiczenia, zwracanie uwagi na przyjmowanie płynów lub dobra obserwacja, mogą mieć duże znaczenie i znacząco przyczynić się do bezpieczeństwa podopiecznych.

