

La thromboembolie veineuse (TEV)

Qu'est-ce que la thromboembolie veineuse?

La thromboembolie veineuse, c'est la formation d'un caillot dans une veine, ce qui ralentit la circulation du sang. Il en existe deux types :

- la phlébite ou thrombose veineuse profonde, qui atteint surtout les jambes;
- l'embolie pulmonaire, qui affecte les poumons.

La majorité des caillots de sang se forment durant une hospitalisation ou dans les six semaines suivant le congé de l'hôpital.

Facteurs de risque

Certains facteurs augmentent le risque de développer un caillot de sang. En voici quelques exemples :

- Prise de contraceptifs oraux
- Caillot de sang dans le passé
- Vieillesse
- Obésité
- Immobilisation pendant une longue période (hospitalisation, port d'un plâtre, long voyage)
- Chirurgie
- Certains cancers
- Os cassé
- Grossesse

Symptômes fréquents

Si vous constatez la présence d'un ou de plusieurs de ces symptômes, avisez l'équipe de soins.

- Douleur inhabituelle et/ou enflure à une jambe
- Sensibilité au toucher
- Peau rouge et chaude au toucher
- Douleur thoracique (à la poitrine) qui augmente à l'inspiration profonde
- Essoufflement inhabituel
- Crachats de sang

Complications possibles

Il est important de prévenir les caillots de sang, parce qu'ils peuvent avoir des conséquences. Par exemple :

- Augmentation du risque de refaire une thromboembolie veineuse
- Jambe lourde et enflure qui ne disparaît pas
- Caillot qui se décolle de la veine et peut se rendre aux poumons
- Perte d'autonomie
- Décès

Suivez les recommandations de l'équipe de soins (médecins, infirmier[-ière]s, IPS*, pharmacien[ne]) et participez à vos soins. Respecter le traitement est une des clés pour éviter la formation d'un caillot.



Prévenir la formation de caillots de sang

Plus de la moitié des cas de caillots de sang sont évitables. Dès votre admission, l'équipe médicale déterminera si vous êtes à risque de développer un caillot de sang et vous aurez un plan de traitement préventif approprié. Par exemple :

Traitement sans médicament

- Bouger souvent, le plus tôt possible
- Bas (jambière) qui se gonflent et se dégonflent pour améliorer la circulation

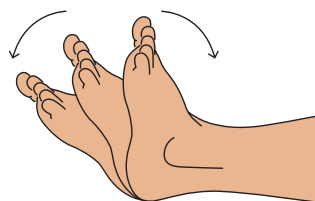
Traitement avec médicaments

- Injection ou prise par la bouche de médicaments pour prévenir l'apparition de caillots (p. ex. : injection d'héparine)

Participer à la prévention

Bougez plus

- Si autorisé, marchez dans le corridor plusieurs fois par jour.
- Déplacez-vous à la toilette au lieu d'utiliser une bassine.
- Aux repas, assoyez-vous au fauteuil au lieu de rester au lit ou sur la civière.
- Évitez de croiser vos jambes lorsque vous êtes assis(e) au fauteuil.
- Si vous devez rester au lit, bougez vos pieds en pointant vos orteils loin de vous puis en les ramenant rapidement vers votre menton avec énergie. Répétez 30 fois à chaque heure.



Participez à vos soins

- Avisez l'infirmier(-ière) si le matériel ne semble pas fonctionner adéquatement.
- Collaborez avec le personnel lors des injections qui servent à prévenir l'apparition de caillots.
- Soyez à l'affût des signes et symptômes de caillots de sang et avisez l'équipe de soins (médecins, infirmier[-ière]s, IPS, pharmacien[ne]) au besoin.
- Si vous avez des inquiétudes, discutez-en avec votre professionnel(le) de la santé.

Une fois à la maison

Si vous constatez la présence d'un ou de plusieurs des symptômes de thromboembolie veineuse (voir section Symptômes fréquents) :



Appelez au **811, option 1**.

Un(e) infirmier(-ière) évaluera votre état de santé et vous orientera vers les ressources appropriées, comme votre médecin de famille, votre IPS ou, si nécessaire, l'urgence.

Il ou elle pourra également vous conseiller sur les soins à effectuer et la surveillance à faire à la maison.

*IPS : infirmier(-ière) praticien(ne) spécialisé(e)



Vous avez un médecin de famille ou un(e) IPS : **appelez à son bureau**.



Pour toute urgence :

Appelez le **911** ou **allez à l'urgence** de l'hôpital le plus près de chez vous.