

Pour plus d'information :
www.thrombosisireland.ie

CAILLOT DE SANG CARTE D'ALERTE

QU'EST-CE QU'UN CAILLOT DE SANG ?

Il s'agit de la formation d'un caillot à l'intérieur d'un vaisseau sanguin, généralement dans la jambe, qui peut se détacher et venir se loger dans les poumons. Cela peut être fatal.

60% des caillots se forment à l'**HÔPITAL**
ou dans les **90 jours** suivant l'admission.



Les caillots de sang peuvent être très graves, mais il existe des traitements efficaces pour les traiter et aider à les prévenir

LES SIGNES ET SYMPTÔMES D'UN CAILLOT DE SANG

- Douleur ou enflure de la jambe ou du mollet
- Chaleur ou rougeur dans les jambes
- Essoufflement ou une respiration rapide
- Douleur thoracique
(en particulier lorsqu'on respire profondément)
- Toux ou hémoptysie

**Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes, vous avez
peut-être un caillot et donc besoin d'un traitement urgent.**

CAILOT DE SANG CARTE D'ALERTE

Suis-je en danger ?

QUE PUIS-JE FAIRE POUR M'AIDER ?

- Demandez l'évaluation de vos risques de développer des caillots sanguins, surtout si vous faites partie des groupes les plus exposés mentionné ci-contre
- >Marchez et bougez autant que possible
- >Buvez beaucoup de liquides
- >S'il vous est demandé d'utiliser des bas ou des médicaments pour prévenir ou traiter un caillot, suivez exactement les instructions
- N'oubliez pas qu'un caillot peut se former jusqu'à 90 jours après l'hospitalisation
- Si vous présentez des signes ou des symptômes de caillots, prenez **les mesures immédiates** pour obtenir une aide médicale

Vous avez PLUS de chances de développer un caillot dans un HÔPITAL



que dans un AÉROPLANE !

VOUS POURRIEZ AVOIR UN RISQUE ACCRU SI VOUS :

- êtes admis à l'hôpital et pendant 90 jours après votre retour chez vous
- avez un cancer actif ou si vous recevez un traitement contre le cancer
- êtes enceinte ou avez eu un enfant il y a moins de 6 semaines
- vous devenez immobile (plus de 3 jours au lit / voyage non-stop de plus de 6 heures / dans un plâtre à la jambe)

LE RISQUE PEUT ÊTRE ENCORE AUGMENTÉ SI :

- vous ou un proche avez déjà eu un caillot de sang
- vous avez subi une opération chirurgicale au cours des derniers 90 jours?
- vous avez des thromboses (tendance à coaguler)
- vous êtes sous pilule contraceptive orale ou sous THS
- vous avez une maladie cardiaque, pulmonaire ou inflammatoire
- vous avez plus de 60 ans ou vous êtes en surpoids
- vous avez des varices qui deviennent rouges et douloureuses