



### Podanie leku przeciwzakrzepowego

Lek podawany jest przez pielęgniarkę lub samodzielnie przez pacjenta po krótkim przeszkoleniu. Preparaty heparyny drobnocząsteczkowej wstrzykuje się podskórnie. W tym celu należy chwycić ampułkostrzykawkę, podobnie jak chwyta się długopis, a kciukiem i palcem wskazującym drugiej ręki należy uchwycić odkażony fałd skórny. Igłę strzykawki należy wbić w całości prostopadle do fałdu skórniego i delikatnie naciskając tłok wprowadzić pod skórę całą zawartość strzykawki. Następnie usunąć igłę z fałdu skórniego i uwolnić fałd.

W miarę możliwości należy unikać wstrzykiwania w miejsca zasinione po poprzednich iniekcjach, aby nie powiększać krwiaków.

W miejscu wstrzyknięcia mogą tworzyć się guzki, które są niegroźnym powikłaniem i zwykle ustępują samistnie po kilku dniach.

**Dawkę leku, rodzaj preparatu, okres podania należy stosować ściśle według zaleceń lekarza.**



### Wykonanie wstrzyknięcia

1. Bezpośrednio przed wykonaniem zastrzyku należy starannie umyć ręce.
2. Należy usiąść wygodnie lub przyjmując pozycję półleżącą, tak aby można było uchwycić fałd skóry.
3. Wybrane miejsce należy przemyć wacikiem nasączonym środkiem odkażającym i poczekać aż wyschnie (preparat dezynfekcyjny do nabycia w aptece, należy przestrzegać czasu dezynfekcji w zależności od rodzaju użytego środka – więcej informacji na ulotce preparatu).
4. Z ampułkostrzykawki zdecydowanym ruchem należy zdjąć osłonkę igły. Nie należy usuwać pęcherzyków powietrza ani wystrzykiwać leku ze strzykawki.
5. Strzykawkę z igłą należy niezwłocznie wyrzucić, najlepiej do specjalnego, zamkniętego pojemnika, kierując igłą w dół.
6. Bezpośrednio po wykonanym zastrzyku umyj dokładnie ręce.

**CAROLINA**  
SZPITAL LUXMED



**Szpital Carolina**  
ul. Pory 78  
02-757 Warszawa  
22 35 58 200

Informator dla Pacjenta

## Metody profilaktyki przeciwzakrzepowej

**CAROLINA**  
SZPITAL LUXMED

carolina.pl



## Czym jest żylna choroba zakrzepowo-zatorowa?

Jest to jedno ze schorzeń, które może towarzyszyć zabiegowi operacyjnemu, ale również pojawić się u osób całkowicie zdrowych. Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa (w skrócie ŻCHZZ) łączy ze sobą pojęcia zakrzepicy żył głębokich (ZŻG) i zatorowości płucnej (ZP). Zakrzepica żył głębokich dotyczy przede wszystkim żył kończyn dolnych. Zatorowość płucna pojawia się, gdy fragmenty skrzepów przemieszczają się z żył do serca, a następnie tłoczone przez serce zatykają tętnice płucne. Zatorowość może przebiegać całkowicie bezobjawowo, ale czasami może zagrażać życiu chorego. Ryzyko wystąpienia wzrasta wraz z wiekiem. U osób poddającym się zabiegom planowym występuje rzadko.

W celu dokładnego określenia ryzyka wystąpienia żylny choroby zakrzepowo-zatorowej amerykański chirurg prof. Joseph Caprini stworzył listę czynników sprzyjających rozwojowi zakrzepicy żylny.

### Czynniki sprzyjające rozwojowi zakrzepicy żylny związane z operacją:

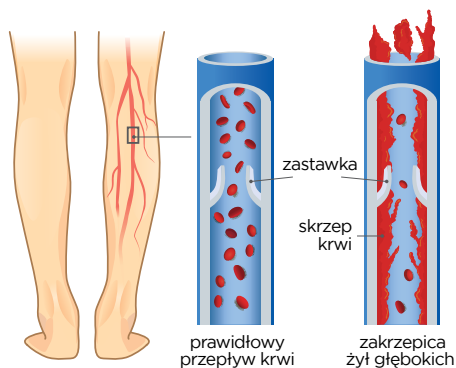
- unieruchomienie
- uraz
- zakażenie
- rodzaj zabiegu operacyjnego
- rozległość operacji
- czas trwania zabiegu
- czas unieruchomienia
- choroba nowotworowa

### Czynniki sprzyjające rozwojowi zakrzepicy żylny niezwiązane z operacją:

- wiek
- otyłość
- obrzęki
- żylaki kończyn dolnych
- antykoncepcja hormonalna lub hormonalna terapia zastępcza
- trombofilia

### Ocena czynników ryzyka pozwala zastosować u pacjenta odpowiednią profilaktykę zakrzepicy:

- wczesne uruchomienie chorego
- zakładanie pończoch przeciwzakrzepowych
- podawanie leków przeciwzakrzepowych
- stosowanie masażu pneumatycznego kończyn



Zakres profilaktyki określa lekarz, oceniając czynniki ryzyka wystąpienia ŻCHZZ. Stosowanie profilaktyki redukuje do minimum ryzyko wystąpienia zakrzepicy żył głębokich. Jednak przy wystąpieniu licznych czynników ryzyka może pojawić się zapalenie żył głębokich. Choroba może przebiegać z niewielkimi dolegliwościami, czasami bezobjawowo, ale również w sposób bardzo burzliwy.

### Przykładowe objawy zakrzepicy

- bolesność wzdłuż zmienionego zapalnie naczynia na udzie lub podudziu
- obrzęk od śladowego na stopie przez obrzęk podudzia do obrzęku całej kończyny
- uczucie przepełnienia naczyń szczególnie w pozycji stojącej
- wypełnienie żył powierzchownych

### Nasilenie objawów zależy od lokalizacji zmian zakrzepowych, tj.:

- zakrzepica w naczyniach podudzi jest często bezobjawowa
- zakrzepica w naczyniach biodrowo-udowych daje często burzliwe objawy

W przypadku nieleczonej zakrzepicy może pojawić się powikłanie w postaci zatorowości płucnej, której objawy są niespecyficzne. Najczęstszymi są duszność, bóle w klatce piersiowej i przyśpieszone oddychanie. Nieco rzadziej występują kaszel, omdlenia i krwiotłucie. Objawy te wymagają pilnej diagnostyki i wdrożenia odpowiedniego leczenia specjalistycznego.

## Metody profilaktyki przeciwzakrzepowej

Zastosowanie profilaktyki przeciwzakrzepowej jest najprostszym sposobem, aby zmniejszyć ryzyko powikłań pooperacyjnych i zwiększyć bezpieczeństwo pacjenta.

### Na co dzień należy:

- dbać o prawidłową masę ciała (wskaźnik BMI 18,5-25)
- uprawiać systematyczną aktywność fizyczną, szczególnie taką, w której pracują mięśnie łydek
- unikać bezruchu i długiego siedzenia
- w trakcie pracy siedzącej należy robić przerwy na spacer i zmianę pozycji ciała
- na czas długich podróży (>4 h) samolotem, autokarem, pociągiem czy samochodem wkladać luźne ubrania, a w trakcie, o ile to możliwe, robić przerwy, spacerując lub systematycznie napinając mięśnie łydek
- nie dopuszczać do odwodnienia organizmu
- dbać o swoje zdrowie, wykonując badania okresowe, unikając stanów zapalnych, lecząc te, które się pojawiają
- informować swojego lekarza o przypadkach zakrzepicy w rodzinie, szczególnie panie planujące ciążę, a także stosujące antykoncepcję doustną lub hormonalną

Materiał opracowano na podstawie Konsensusu Polskiego 2017, który zawiera uaktualnione zalecenia dotyczące profilaktyki, diagnostyki i leczenia żylny choroby zakrzepowo-zatorowej (ŻCHZZ).