

Prévenir la formation d'un caillot dans une veine

Prévenir la thromboembolie veineuse



Cette fiche vous explique les causes de la thromboembolie veineuse et ce qu'il faut faire pour la prévenir. Elle présente aussi les signes à surveiller et explique comment elle est traitée si elle survient.

Qu'est-ce que la thromboembolie veineuse?

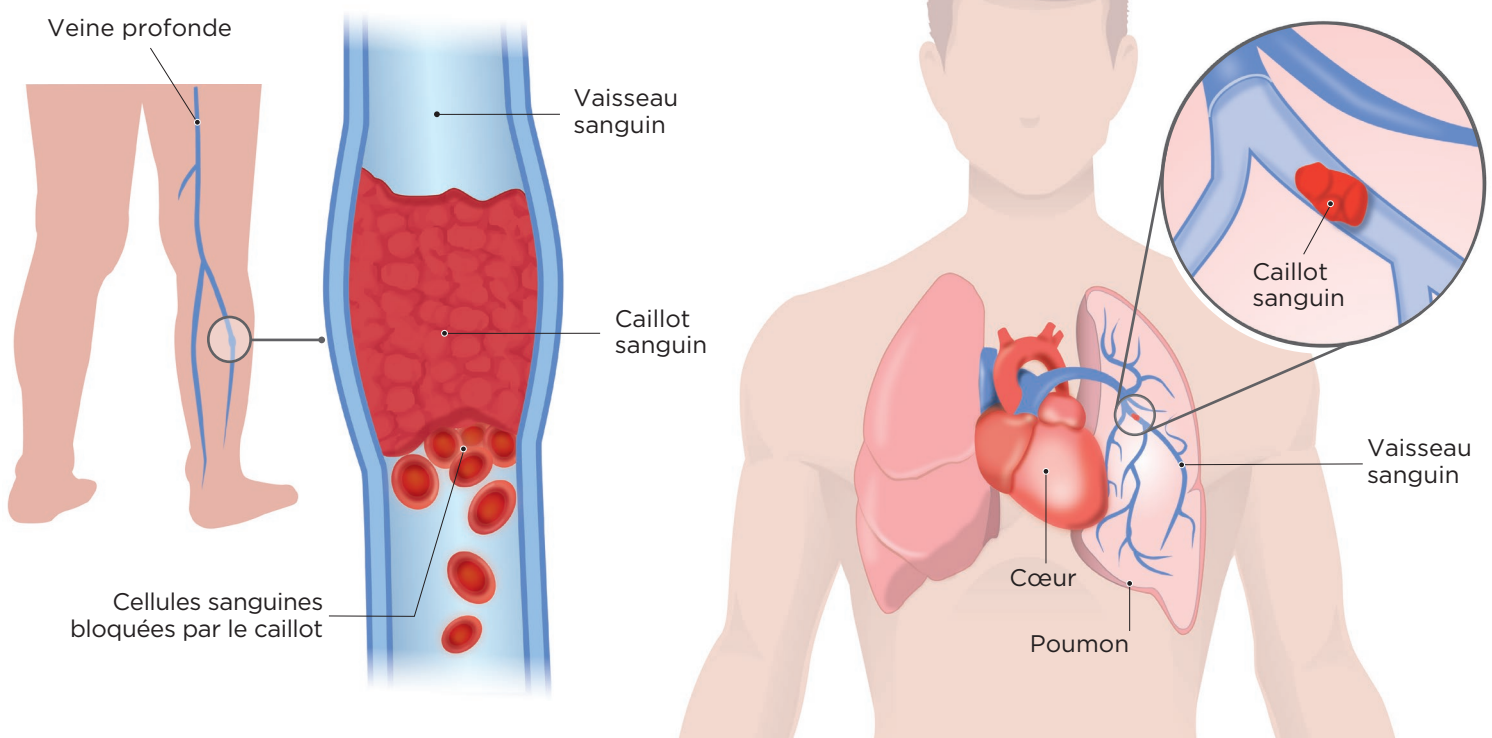
C'est un problème causé par un caillot qui se forme dans une veine et qui bloque en partie ou complètement la circulation du sang. Il peut prendre deux formes :

1 Thrombose veineuse profonde

Un caillot se crée dans une veine qui passe dans le bras ou dans la jambe (veine profonde). C'est ce qu'on appelle une **thrombose veineuse profonde** (TVP) ou une phlébite.

2 Embolie pulmonaire

Un caillot se détache et se retrouve dans un vaisseau des poumons. On parle alors d'**embolie pulmonaire**.



Quelles sont les complications possibles ?

Une thrombose veineuse profonde peut causer dans les veines une mauvaise circulation du sang à long terme (insuffisance veineuse chronique). On peut alors avoir les problèmes suivants au membre touché :

- des lésions (ulcères)
- une envie de se gratter
- de l'enflure

La thrombose veineuse profonde peut aussi devenir une embolie pulmonaire. Cela se produit quand un morceau du caillot se détache et monte jusqu'aux poumons.

Une embolie pulmonaire peut être mortelle.

Qu'est-ce qui me rend à risque ?

Le danger est plus grand pendant ou après un séjour à l'hôpital.

À votre arrivée, le médecin évalue votre risque.

Voici les cas où il est plus élevé :

- être âgé de plus de 50 ans
- avoir eu une opération
- être resté immobile longtemps (ex. : long voyage assis)
- avoir un cancer
- avoir une maladie qui rend le sang moins fluide
- suivre un traitement hormonal
- être enceinte ou avoir accouché depuis peu
- être en surpoids
- fumer

Avoir un caillot une fois augmente le risque d'en avoir d'autres par la suite.

Comment peut-on prévenir ce problème ?

Pour prévenir la thromboembolie veineuse, il est important de :

- > Bien manger pour garder un poids santé.
- > Rester actif. Faites de courtes marches plusieurs fois par jour dans la chambre ou le corridor si votre état le permet.

Si vous ne pouvez pas vous lever du lit ou du fauteuil pendant longtemps, il faut :

- > Éviter les vêtements trop serrés.
- > Porter des bas anti-embolies.
- > Bouger de temps en temps les pieds et les jambes comme dans les images suivantes. Vous pouvez aussi faire ces mouvements en étant assis.



Faites des cercles avec vos pieds.



Pliez le genou en glissant le talon.

Selon votre état et votre évaluation clinique, votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour diminuer ce risque.



Le tiers des thromboembolies veineuses arrivent **après un congé de l'hôpital**. Il faut donc continuer d'en surveiller les signes et de prendre soin de vous une fois de retour à la maison.

Quels examens puis-je passer?

Différents tests permettent d'évaluer la présence d'un caillot dans une veine profonde :

- les ultrasons, pour voir le sang s'écouler dans les veines (échographie Doppler)
- un examen d'imagerie qui permet d'explorer les veines (angioscanner)
- un examen qui permet de voir la circulation de l'air et du sang dans les poumons (scintigraphie ventilation-perfusion)
- une prise de sang

Comment la maladie est-elle traitée?



S'il y a un caillot, il faut prendre des médicaments qui rendent le sang plus fluide. Selon votre cas ou votre état, le traitement peut être un médicament à prendre par la bouche ou à injecter.

Le temps du traitement varie selon les cas, mais il dure de plusieurs semaines à plusieurs mois.

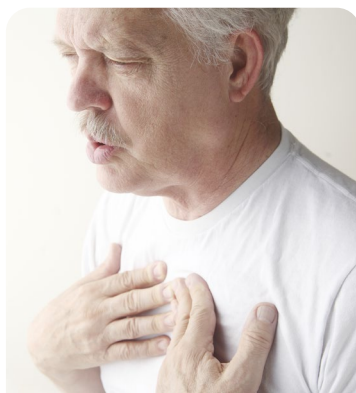
Quels signes dois-je surveiller?

Pour la thrombose veineuse profonde, on peut avoir les signes suivants à la jambe ou au bras touché :

- une enflure
- de la douleur comme si vous aviez une crampe
- la peau un peu rouge
- une sensation de chaleur

Pour l'embolie pulmonaire, les signes peuvent être :

- un essoufflement soudain
- une douleur à la poitrine



Si l'un de ces signes survient à l'hôpital, dites-le tout de suite à votre équipe de soins.

S'il survient lors de votre retour à la maison, appelez une infirmière du CHUM :

> **514 890-8086**

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

Thrombose Canada :
> thrombosiscanada.ca

Société canadienne de chirurgie vasculaire :
> canadianvascular.ca
Dans le coin en haut à droite, cliquez sur Français → Dans le menu du haut, cliquez sur Patients → Allez dans la section Pathologies vasculaires et cliquez sur Thrombose veineuse profonde

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca