



UW Medicine

## Ngăn Ngừa Nghẽn Mạch Máu

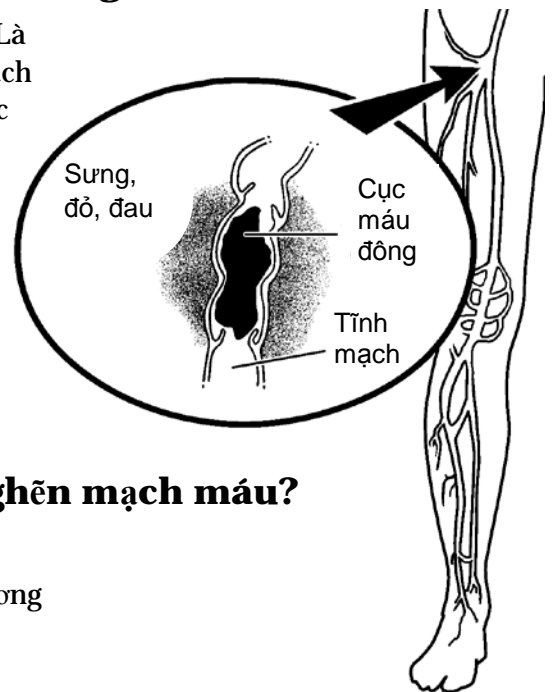
Trong thời gian quý vị đang ở bệnh viện

Tại Bệnh Viện UW chúng tôi cố gắng hết sức để giúp bệnh nhân ngăn ngừa bị đông cục máu. Tài liệu này giải thích những gì bác sĩ làm để giữ cho quý vị khỏi bị đông cục máu.

### Huyết khối tĩnh mạch sâu là gì?

Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) Là huyết đông cục trong một tĩnh mạch của cơ thể. Hầu hết huyết đông cục trong mạch máu chân, trên hoặc dưới đầu gối.

**Vấn đề liên quan sức khỏe** về huyết khối tĩnh mạch bao gồm có *nghẽn tắc mạch máu phổi* (cục máu đông trong phổi) và *huyết khối tĩnh mạch* (một từ ngữ y khoa là nghẽn mạch máu).



Hình này cho thấy một cục máu đông trong tĩnh mạch chân

### Nguyên nhân gây ra nghẽn mạch máu?

Nghẽn mạch máu có thể xảy ra:

- Sau khi phẫu thuật hoặc bị thương
- Không hoạt động trong một thời gian dài khi ở bệnh viện hoặc nằm liệt giường
- Ngồi xe hoặc máy bay sau khi du lịch đường dài

Có nguy cơ nghẽn mạch máu là do một số bệnh hoặc dùng thuốc làm tăng nguy cơ đông máu. Nghẽn mạch máu cũng có thể xảy ra không hiểu rõ nguyên nhân.

### Nghẽn mạch máu có dấu hiệu gì?

Nghẽn mạch máu thường xảy ra ở chân hoặc cánh tay. Dấu hiệu thông thường gồm có:

- Sung
- Đau hoặc nhức nhối
- Đỏ da hoặc màu kỳ lạ trên da

## Tại sao ngăn ngừa nghẽn mạch máu là quan trọng?

Chúng tôi rất coi trọng ngăn ngừa nghẽn mạch máu. Điều này là do:

- Thường có nghẽn mạch máu khi bệnh nhân đã trải qua phẫu thuật hoặc ở bệnh viện và không thể di chuyển nhiều.
- Nghẽn mạch máu gây đau và tăng nguy cơ có cục máu đông khác trong tương lai.
- Khi nghẽn mạch máu xảy ra, cần phải điều trị thêm khiến quý vị ở lại bệnh viện lâu hơn.
- Nếu nghẽn mạch máu không điều trị ngay lập tức, cục máu đông ở chân có thể vỡ ra và di chuyển đến các bộ phận khác của cơ thể. Một cục máu đông di chuyển đến phổi gọi là *huyết tắc phổi* (PE). Loại cục máu đông này vì nó cắt đứt nguồn cung cấp máu đến phổi.

## Làm thế nào để nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe giúp ngăn ngừa cục máu đông?

Nếu quý vị đang ở bệnh viện thời gian dài, hoặc nhập viện sau khi phẫu thuật, Nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ sử dụng một hoặc nhiều phương pháp để ngăn ngừa cục máu đông. Gồm có:

### Thuốc loãng máu

Quý vị dùng thuốc để ngăn ngừa cục máu đông. Thuốc này có thể:

- Chích thuốc vào da - thông thường là thuốc *heparin* và *enoxaparin* (tên thương hiệu Lovenox)
- Uống một viên 1 đến 2 lần mỗi ngày -loại thuốc thông thường là warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis), và rivaroxaban (Xarelto)

### Thiết bị xoa bóp tuần tự

*Thiết bị xoa bóp tuần tự* (SCD) để bọc quanh đôi chân của quý vị. Thỉnh thoảng quý vị có cảm giác bọc phồng hơi và xẹp hơi. Điều này giả bộ hành động đi bộ và giúp ngăn ngừa cục máu đông.

Nếu quý vị có phẫu thuật tại UWMC, thiết bị xoa bóp được bọc đôi chân của quý vị và mở máy xoa bóp trước khi vào phòng giải phẫu.



*Thiết bị đấm bóp tuần tự thỉnh thoảng phồng hơi để xoa bóp đôi chân*

## Đi bộ

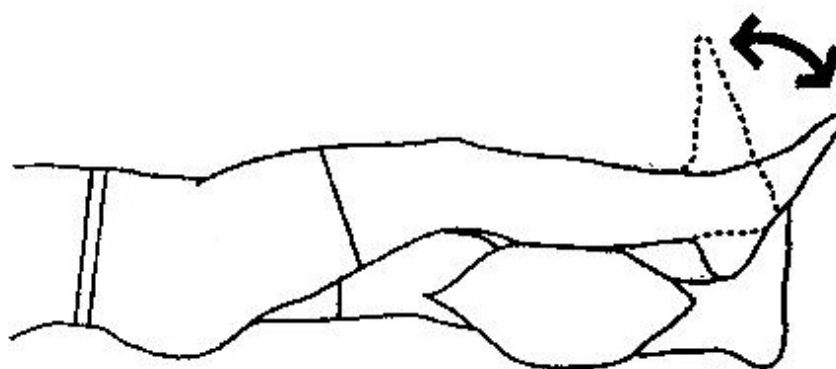
Đi bộ lập tức sau khi phẫu thuật có giúp ngăn ngừa cục máu đông. Nhưng, chỉ đi bộ không đủ để ngăn ngừa cục máu đông khi quý vị ở bệnh viện. Tốt nhất quý vị đi bộ và đồng thời cũng sử dụng những cách khác để ngăn ngừa cục máu đông, như là dùng máy xoa bóp hoặc dùng thuốc loãng máu.

**Hỏi bác sĩ hoặc y tá của quý vị có phương pháp nào quý vị được sử dụng để ngăn ngừa cục máu đông.**

## Quý vị làm gì để ngăn ngừa cục máu đông?

Quý vị là một thành viên quan trọng trong toán chăm sóc sức khỏe của quý vị. Những điều sau đây quý vị nên làm để giúp ngăn ngừa cục máu đông:

- **Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cục máu đông DVT(xem trang 1), hãy báo ngay cho y tá hoặc bác sĩ của quý vị.**
- Dùng thuốc loãng máu do bác sĩ cho toa.
- Dùng Máy Xoa Bóp bọc đôi chân của quý vị khi nằm trên giường hoặc ngồi ghế.
- Xuống giường đi bộ càng sớm và càng nhiều càng tốt.
- Trước khi xuống giường, hãy yêu cầu y tá giúp tháo ra máy xoa bóp.
- Nếu quý vị đang phòng ngừa *tế ngã*, hãy yêu cầu y tá giúp đỡ trước khi ra khỏi giường.
- Tập thể dục đơn giản này 10 lần mỗi giờ khi quý vị thức (xem bản vẽ bên dưới):
  - Chỉ ngón chân của quý vị đến cuối giường
  - Sau đó chỉ ngón chân hướng về đầu của quý vị



*Tập thể dục đơn giản này khi quý vị đang nằm trên giường để giúp ngăn ngừa cục máu đông.*

### Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo lắng

## Preventing Blood Clots

*While you are in the hospital*

At UW Medicine, we do our best to keep patients from getting blood clots. This handout explains what your healthcare providers will do to keep you from getting a blood clot.

### What is a DVT?

A deep vein thrombosis (DVT) is a blood clot that forms in one of the veins of the body. Most DVTs form in the legs, either above or below the knee.

**Health problems linked** with DVTs include *pulmonary embolisms* (blood clots in the lungs) and *venous thromboembolism* (a medical term for blood clots).

### What causes a DVT?

DVTs can occur:

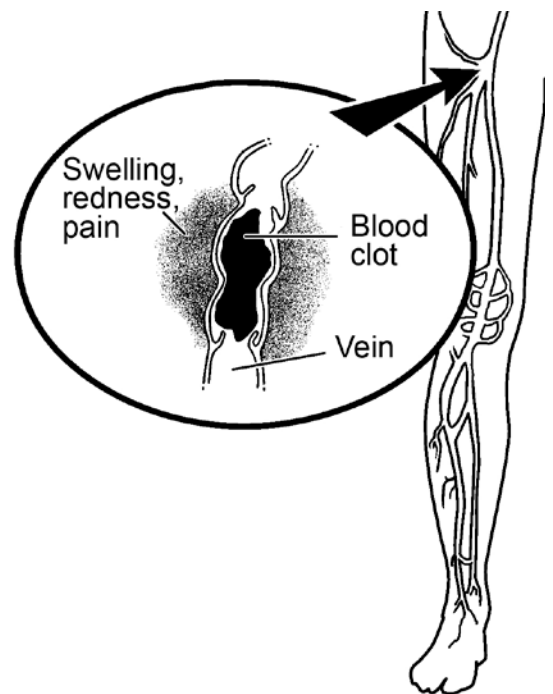
- After surgery or an injury
- From being inactive for a long time when in the hospital or bedridden
- After long trips in a car or plane

The risk of getting a DVT can be increased by some diseases or by taking medicines that increase the risk of blood clotting. DVTs may also occur without a clear cause.

### What are the signs of DVT?

DVT most often occurs in a leg or arm. The most common signs include:

- Swelling
- Pain or tenderness
- Redness or odd coloring in your skin



*This drawing shows a DVT in a leg vein.*

## Why is it important to prevent blood clots?

We take preventing DVTs very seriously. This is because:

- DVTs are common in patients who have had surgery or are in the hospital and cannot move very much.
- DVTs can cause pain and can increase the risk of getting another blood clot in the future.
- When DVTs occur, extra treatment is needed, which can make your stay in the hospital longer.
- If a DVT is not treated right away, clots in the legs can break apart and travel to other parts of the body. A blood clot that travels to the lungs is called a *pulmonary embolism* (PE). This type of clot can be life-threatening because it cuts off the blood supply to the lungs.

## How do healthcare providers help prevent blood clots?

If you are in the hospital for a long time, or if you are admitted to the hospital after surgery, your healthcare providers will use one or more methods to prevent blood clots. These include:

### Blood-thinning Medicines

You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:

- Given as an injection under your skin – common injectable medicines are *heparin* and *enoxaparin* (brand name Lovenox)
- Taken as a pill 1 to 2 times a day – common types are warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis), and rivaroxaban (Xarelto)

### Sequential Compression Devices

*Sequential compression devices* (SCDs) are wraps that are put around your legs. From time to time, you will feel the SCDs inflate with air, then deflate. This imitates the action of walking and helps prevent blood clots.

If you are having surgery at UWMC, these wraps will be put on your legs and turned on before you go into the operating room.



*SCDs are leg wraps that inflate with air from time to time.*

## Walking

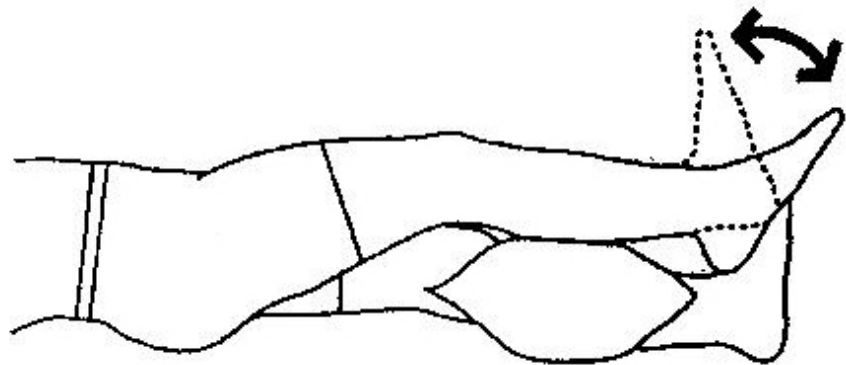
Walking soon after surgery can help prevent blood clots. But, walking by itself is not enough to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.

**Ask your doctor or nurse what method to prevent blood clots is being used for you.**

## What can you do to prevent blood clots?

You are an important member of your care team. Here are things you can do to help prevent blood clots:

- **If you have any signs of DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.**
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- Wear your SCDs any time you are in bed or up in a chair.
- Get out of bed and walk in the halls as soon and as much as you can.
- Before you get out of bed, ask for help removing your SCDs.
- If you are on *fall precautions*, ask for help before you get out of bed.
- Do this simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing below):
  - Point your toes toward the end of the bed
  - Then point your toes up toward your head



*Do this simple exercise while you are in bed to help prevent DVTs.*

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.