

Ngăn ngừa huyết khối

Trong thời gian nằm viện

Tại Bệnh Viện UW chúng tôi cố gắng hết sức để giúp bệnh nhân ngăn ngừa huyết khối. Tài liệu này giải thích những gì đội ngũ chăm sóc sức khỏe sẽ làm giữ quý vị phòng ngừa huyết khối.

Huyết khối tĩnh mạch sâu là gì?

Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) là cục máu đông hình thành trong một tĩnh mạch sâu của cơ thể. Hầu hết các cục máu đông này xuất hiện ở chân trên hoặc dưới đầu gối.

Các vấn đề sức khỏe liên quan đến huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) bao gồm *tắc mạch phổi* (cục máu đông trong phổi) và *tắc mạch huyết khối tĩnh mạch* (thuật ngữ y học chỉ cục máu đông).

Nguyên nhân nào gây ra huyết khối tĩnh mạch sâu?

Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) có thể xảy ra:

- Sau phẫu thuật hoặc chấn thương
- Do không vận động trong thời gian dài khi nằm viện hoặc nằm liệt giường
- Sau những chuyến đường dài bằng xe hoặc máy bay

Nguy cơ mắc huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) có thể tăng do một số bệnh hoặc do dùng thuốc. DVT cũng có thể xảy ra không rõ nguyên nhân.

Dấu hiệu huyết khối tĩnh mạch sâu là gì?

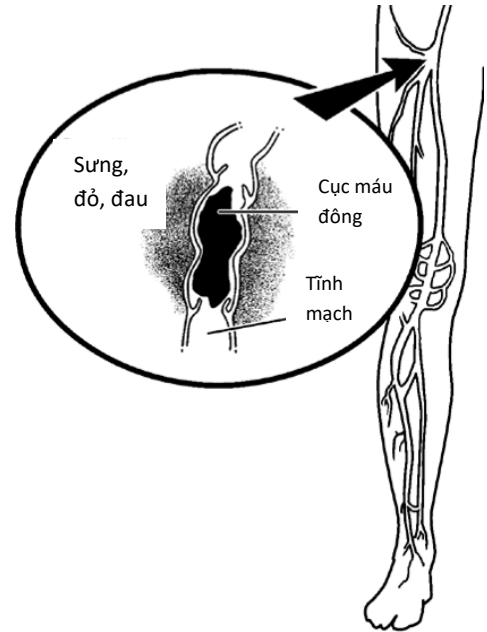
Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) thường xảy ra ở chân hoặc cánh tay. Các triệu chứng thường thấy bao gồm:

- Sưng
- Đau
- Ấn đau

Vì sao cần phòng ngừa cục máu đông?

Chúng tôi rất coi trọng ngăn ngừa huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT). Điều này là vì:

- Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) thường gặp ở những bệnh nhân đã phẫu thuật hoặc đang nằm viện và không thể vận động nhiều.
- Huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) có thể gây đau và làm tăng nguy cơ thành hình cục máu đông khác trong tương lai.



Một huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) ở tĩnh mạch chân



Quét để nhận bản
sao điện tử của tài
liệu này.

- Khi huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) xảy ra, cần phải điều trị thêm, có thể khiến quý vị ở lại bệnh viện lâu hơn.
- Nếu huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) không được 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. Cục máu đông di chuyển đến phổi được gọi là *thuyên tắc phổi* (PE). Loại cục máu đông này có thể đe dọa tính mạng vì nó cắt đứt nguồn cung cấp máu đến phổi.

Các nhân viên y tế giúp ngăn ngừa cục máu đông bằng cách nào?

Nếu quý vị nằm viện trong thời gian dài, hoặc nếu quý vị 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. Điều này bao gồm:

- **Thuốc làm loãng máu:** Quý vị có thể dùng thuốc để ngăn ngừa cục máu đông. Thuốc này có thể là:
 - Thuốc tiêm. Các thuốc tiêm thường dùng là heparin và enoxaparin (tên thương hiệu Lovenox)
 - Thuốc viên. Uống 1 đến 2 viên mỗi ngày. Các loại thuốc thường dùng là warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis) và rivaroxaban (Xarelto).
- **Thiết bị nén tuần tự:** Thiết bị nén tuần tự (SCD) là loại máy có bọc quấn quanh vào chân. Quý vị sẽ cảm thấy bọc này thỉnh thoảng tự động bơm phồng khí rồi xẹp xuống để xoa bóp đôi chân. Quá trình này tương tự như đi bộ và giúp ngăn ngừa hình thành cục máu đông. Nếu quý vị phẫu thuật tại Bệnh Viện UWMC, thiết bị này sẽ quấn quanh vào chân và mở máy trước khi quý vị vào phòng phẫu thuật.



SCDs là thiết bị quấn quanh hai chân tự động xoa bóp giúp máu lưu thông

Đi bộ:

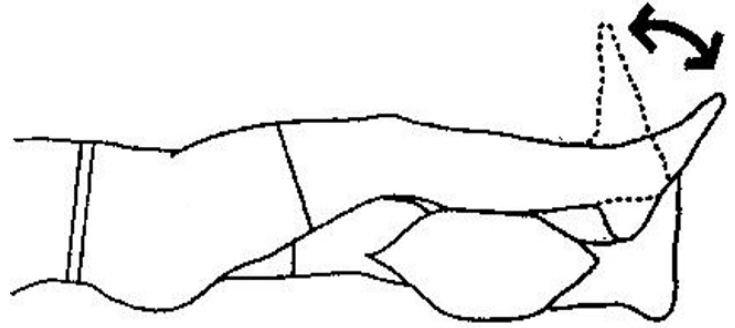
- Đi bộ lập tức sau khi phẫu thuật có giúp ngăn ngừa cục máu đông. Nhưng, chỉ đi bộ không đủ để ngăn ngừa cục máu đông khi quý vị ở bệnh viện. Tốt nhất quý vị đi bộ và đồng thời cũng sử dụng những cách khác để ngăn ngừa cục máu đông, như là dùng máy xoa bóp hoặc dùng thuốc làm loãng máu.
- Hỏi bác sĩ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

Quý vị có thể làm gì để ngăn ngừa cục máu đông?

Quý vị là một thành viên quan trọng trong nhóm chăm sóc sức khỏe của mình. Dưới đây là những việc quý vị có thể làm để giúp ngăn ngừa cục máu đông:

- Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào của huyết khối tĩnh mạch sâu (DVT) (xem trang 1), hãy báo ngay cho bác sĩ hoặc y tá của quý vị.
- Hãy uống bất kỳ loại thuốc chống đông máu nào được bác sĩ kê đơn cho quý vị.
- Trước khi xuống giường, hãy nhờ nhân viên y tế giúp tháo ra máy xoa bóp .
- Nếu quý vị phòng ngừa té ngã, hãy nhờ hỗ trợ trước khi xuống giường.
- Quý vị nên dùng máy xoa bóp bất cứ lúc nào khi nằm trên giường hoặc ngồi ghế.
- Quý vị nên ra khỏi giường càng sớm và đi bộ ở hành lang càng nhiều càng tốt.

- Tập theo động tác đơn giản này 10 lần mỗi giờ khi quý vị thức (xem hình vẽ ở bên phải)
 - Hướng các ngón chân về phía cuối giường
 - Sau đó hướng các ngón chân về phía đầu của quý vị



Tập thể dục đơn giản này khi quý vị đang nằm trên giường

Câu Hỏi?

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