

Prévenir la formation d'un caillot dans une veine

Thromboembolie veineuse (TEV)

La thromboembolie veineuse, c'est quoi?

C'est un caillot de sang qui se forme dans une veine et qui bloque la circulation du sang.

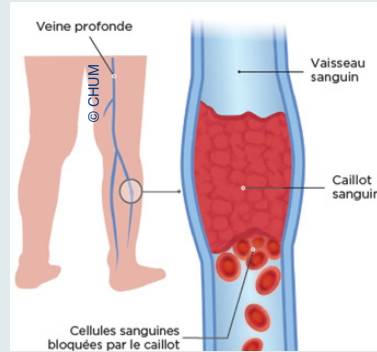
Vous êtes plus à risque si vous :

- Êtes hospitalisé
- Êtes immobile ou peu actif
- Avez eu une chirurgie
- Êtes âgé de plus de 60 ans
- Avez déjà eu une thrombose
- Avez un cancer
- Prenez la pilule contraceptive
- Avez un excès de poids
- Êtes enceinte
- Fumez

Le caillot peut prendre deux formes :

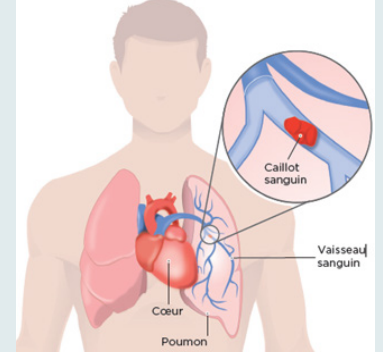
Thrombose veineuse profonde

Le caillot se forme et bloque une veine dans un bras ou dans une jambe.



Embolie pulmonaire

Le caillot se déplace dans les poumons et bloque la circulation du sang.



Conseils pour éviter la formation d'un caillot de sang



Rester bien hydraté

L'eau aide votre sang à mieux circuler.

Si vous avez une restriction de liquides, parlez-en à votre médecin.



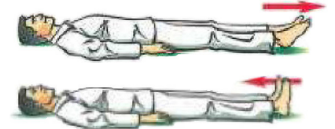
Bouger régulièrement

Marchez dès que possible. L'équipe soignante peut vous aider à vous lever et vous déplacer.



Faites ces exercices avec vos pieds (même si vous êtes au lit).

Bougez vos orteils de haut en bas



Plier vos jambes



Bougez vos jambes de haut en bas



Élevez vos pieds avec un oreiller (ne pas mettre l'oreiller sous vos genoux)



Ne restez pas assis trop longtemps. Éviter de croiser les jambes.



Autres mesures de prévention

Selon votre état de santé et l'évaluation clinique, votre médecin pourra vous prescrire un **médicament** en injection sous-cutanée ou à prendre par la bouche pour éclaircir le sang ou des **bas à compression** afin de faciliter la circulation du sang. Ces moyens contribuent à prévenir la thromboembolie veineuse.

Quand dois-je m'inquiéter?

Signes possibles de caillot dans la jambe (thrombose veineuse profonde) :

- vous ressentez une douleur inhabituelle à la jambe, qui augmente quand vous marchez;
- vous ressentez une chaleur dans la jambe;
- votre mollet ou votre jambe sont enflés;
- votre jambe change de couleur.

Signes possibles de caillot dans les poumons (embolie pulmonaire) :

- vous êtes essoufflé sans raison;
- vous ressentez une douleur à la poitrine qui augmente quand vous inspirez;
- vous avez une toux soudaine, avec ou sans présence de sang.

Des questions ou des inquiétudes?

Composez le **811** pour Info-Santé

En cas d'urgence

Composez le **911** ou rendez-vous à l'hôpital