

Deep Vein Thrombosis (DVT)

Deep Vein Thrombosis, also called DVT, is a blood clot that forms inside a vein. It most often occurs in the legs or arms as a result of slow blood flow. The blood clot may block part or all of the blood flow. It may also break loose and move to the lungs where serious injury can occur. Learn how to prevent DVT and know its signs.

Risk Factors

You are at greater risk for DVT if you:

- Have heart disease
- Are pregnant
- Are overweight
- Have anemia
- Have liver disease
- Are inactive or have long periods of bed rest
- Have trauma injuries or fractures
- Have had a stroke or injury that limits the movement of your legs

Some medicines or treatments can also put you at risk.

Signs of DVT

Call your doctor right away or go to the nearest emergency department if you have:

- Tender, swollen or red areas that may be warm to the touch in the leg, arm or chest
- Numbness or tingling in the leg, arm or chest
- Aching or pain in your leg, arm or chest
- Fever or chills

Тромбоз глубоких вен (ТГВ)

Тромбоз глубоких вен, называемый также ТГВ – это образование сгустков крови внутри вены. Чаще всего он возникает в ногах или руках в результате замедления кровотока. Сгусток крови может частично или полностью заблокировать кровоток. Он может также оторваться и переместиться в легкие, где могут возникнуть серьезные повреждения. Ознакомьтесь с признаками ТГВ и способами его предотвращения.

Факторы риска

Вам угрожает больший риск ТГВ, если:

- У Вас есть сердечное заболевание
- Вы беременны
- У Вас чрезмерный вес
- У Вас малокровие
- У Вас болезнь печени
- Вы ведете неактивный образ жизни или подолгу отдыхаете в постели
- У Вас травмы или переломы
- У Вас был инсульт или травмы, которые ограничивают подвижность Ваших ног

Некоторые лекарства или принимаемое лечение также могут представлять для Вас риск.

Симптомы ТГВ

Немедленно позвоните своему врачу или обратитесь в службу скорой помощи, если у Вас:

- На ногах, руках или груди появились болезненные, припухшие или красные участки, которые при прикосновении кажутся теплыми
- Онемение или покалывание в ногах, руках или груди
- Боль в ногах, руках или груди
- Жар или озноб

Call 911 or go to the nearest emergency department if you have:

- Shortness of breath or chest pain

Do not massage or exercise a painful leg or arm.

How to Prevent DVT

- Your doctor may have you wear support stockings. The stockings help your blood flow to prevent clot formation.
 - Remove the stockings **each day** for 10-30 minutes. Check your feet and legs for redness, bruising or sore areas.
 - Ask your nurse or therapist how to put on the stockings to avoid very tight or wrinkled areas.
 - Lotion may be used if your legs are dry. Allow the lotion to dry and then powder your legs lightly to make it easier to put on the stockings.
 - You should have 2 pairs of stockings so that you have a pair to wear while the other pair is being washed and dried. Wash the stockings each day with mild soap, rinse and air dry.
- Walk every day and do leg and arm exercises to help your blood flow. Ask your doctor or therapist what type of exercise is best for you.
- Avoid sitting or lying in one position for long periods of time. Do not sit with your legs crossed or with constant pressure on the back of the knees. If your legs tend to swell, raise them on a stool when sitting.
- Avoid smoking, especially if you are taking birth control pills.
- Drink at least 8 glasses of liquids each day unless you have been told to limit your fluids.

Позвоните 911 или обратитесь в службу скорой помощи, если у Вас:

- Затрудненное дыхание или боль в груди

Не массируйте и **не** делайте упражнений больной ногой или рукой.

Как предотвратить ТГВ

- Ваш врач может порекомендовать Вам носить поддерживающие гольфы. Эти гольфы улучшают кровоток, предотвращая тем самым формирование сгустков крови.
 - Снимайте гольфы **ежедневно** на 10-30 минут. Проверяйте свои стопы и голени на наличие покраснений, кровоподтеков или язв.
 - Посоветуйтесь со своей медсестрой или терапевтом о том, как надевать гольфы, не допуская чрезмерно сжатых или морщинистых участков.
 - Если Ваши голени излишне сухи, можно использовать лосьон. После высыхания лосьона слегка припудрите свои голени для того, чтобы было легче надевать гольфы.
 - Вам следует приобрести 2 пары гольф, чтобы носить одну пару, в то время как вторая пара стирается и сохнет. Стирайте гольфы ежедневно мягким мылом, затем прополощите их и высушите на воздухе.
- Совершайте ежедневные прогулки и делайте упражнения для ног и рук с целью улучшения кровотока. Посоветуйтесь со своим врачом или физиотерапевтом относительно типа упражнений, которые лучше всего Вам подходят.
- Не сидите и не лежите долго в одном положении. Не сидите со скрещенными ногами или с постоянным сдавливанием обратной стороны коленей. Если Ваши голени склонны к опуханию, при сидении их следует положить на табуретку.
- Избегайте курения, особенно если Вы принимаете противозачаточные таблетки.
- Ежедневно выпивайте по крайней мере 8 стаканов жидкости, если только Ваш врач не назначит Вам ограничение употребления жидкости.

Treatment

DVT is often treated with blood thinning medicine. The medicine may be given as:

- An IV (intravenous) – You may need to stay in the hospital during treatment.
- Injections in the stomach – If you need to give yourself injections, you will be taught how to do this.
- Pills – Take your pills as ordered by your doctor. **Call your doctor** if you have any unusual bleeding, dark or bloody urine or stool, or unusual bruising.

You may need to have blood tests done at the lab or doctor's office while you are on this medicine. Follow the schedule your doctor orders.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Лечение

Тромбоз глубоких вен (ТГВ) зачастую лечится с помощью разжижающих кровь препаратов. Лекарство может вводиться:

- Внутривенно – возможно, Вам придется остаться в больнице на время лечения.
- С помощью инъекций в живот – если понадобится, чтобы Вы делали инъекции самостоятельно, Вас научат это делать.
- Таблетки – принимайте лекарства в соответствии с предписанием врача. **Позвоните своему врачу**, если у Вас необычное кровотечение, темная или со следами крови моча или стул или необычные кровоподтеки.

Во время приема этого лекарства может понадобиться проведение анализов крови в лаборатории или в кабинете врача. Соблюдайте график посещения врача.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.