

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

Duboka venska tromboza (DVT)

Duboka venska tromboza, zvana i DVT, je ugrušak krvi koji se formira unutar vene. Najčešće se pojavljuje u nogama ili rukama kao rezultat sporog krvotoka. Krvni ugrušak može blokirati dio ili čitav krvotok. Takođe se može otcijepiti i pomjeriti u pluća gdje može doći do ozbiljne povrede. Naučite kako spriječiti DVT i prepoznati simptome.

Faktori rizika

Vi ste pod većim rizikom od DVT-a ako:

- Imate oboljenje srca
- Ste trudni
- Imate prekomjernu težinu
- Imate anemiju
- Imate oboljenje jetre
- Niste aktivni ili imate duge periode odmaranja u krevetu
- Imate traumatske povrede ili frakture
- Ste imali moždani udar ili povredu koja ograničava kretanje nogu

Neki lijekovi ili tretmani takođe mogu predstavljati rizik za Vas.

Simptomi DVT-a

Odmah pozovite svog doktora ili idite u najbližu ambulantu hitne pomoći ako imate:

- Osjetljiva, natečena ili crvena područja na nozi, ruci ili prsima, koja mogu biti vruća na dodir
- Utrnulost ili štipanje u nozi, ruci ili prsima
- Bol u nozi, ruci ili prsima
- Groznicu ili zimicu

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.

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.

Pozovite 911 (hitnu pomoć) ili idite u najbližu ambulantu hitne pomoći ako imate:

- kratkoću daha ili bol u prsima

Nemojte masirati ili raditi vježbe bolne ruke ili noge.

Kako spriječiti DVT

- Vaš doktor može zatražiti da nosite elastične kompresivne čarape. Ove čarape pomažu krvotoku sprječavanje formiranje ugruška.
 - **Svaki dan** skinite čarape na 10-30 minuta. Provjerite svoja stopala i noge zbog crvenila, modrica ili upaljenih područja.
 - Pitajte svoju medicinsku sestru ili terapeuta kako obuvati čarape da se izbjegnu stegnuta ili naborana mjesta.
 - Ako su Vam noge suhe, može se koristiti losion. Pustite da se losion osuši i zatim malo napuderišite noge zbog lakšeg obuvanja čarapa.
 - Trebali biste imati 2 para čarapa, tako da imate jedan par za obuti, dok je drugi na pranju i sušenju. Čarape svakodnevno perite blagim sapunom, isperite i osušite na zraku.
- Svaki dan šetajte i radite vježbe za ruke i noge da potpomognete protok krvi. Pitajte svog doktora ili terapeuta koja vrsta vježbe je najbolja za Vas.
- Izbjegavajte sjedenje ili ležanje u jednom položaju duže vrijeme. Nemojte sjediti prekrštenih nogu ili sa stalnim pritiskom na stražnji dio koljena. Ako su noge sklone oticanju, podignite ih na stolicu kada sjedite.
- Izbjegavajte pušenje, naročite ako uzimate pilule za kontrolu rađanja.
- Svakodnevno popijte najmanje 8 čaša tečnosti, osim ako Vam nije rečeno da ograničite unos tečnosti.

Liječenje

DVT se često liječi sa lijekovima za razrjeđivanje krvi. Lijekovi se mogu dati:

- Intravenozno – Možda ćete morati ostati u bolnici za vrijeme liječenja.

- 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.

- Injekcije u stomak – Ako budete morali sami sebi davati injekcije, bićete naučeni kako to uraditi.
- Pilule – Uzimajte pilule kako Vam je propisao doktor. **Pozovite svog doktora** ako imate bilo kakvo neuobičajeno krvarenje, taman ili krvav urin ili stolicu, ili neuobičajene modrice.

Možda ćete morati imati urađene nalaze krvi u laboratoriji ili doktorskoj ordinaciji dok uzimate ove lijekove. Slijedite raspored doktorovih uputa.

Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ako imate bilo kakvih pitanja ili briga.