

# 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

# **Thrombose Veineuse Profonde (TVP)**

La thrombose veineuse profonde, également appelée TVP, est un caillot de sang qui se forme à l'intérieur d'une veine. Elle survient le plus fréquemment dans les jambes ou dans les bras en tant que résultat d'une lente circulation sanguine. Le caillot de sang peut bloquer une partie ou l'intégralité de la circulation sanguine. Il peut également se détacher et se déplacer vers les poumons où peuvent survenir de graves lésions. Apprenez à prévenir la TVP et à identifier ses signes.

## **Facteurs de risque**

Vous êtes exposé(e) à un risque élevé de TVP si vous :

- présentez une cardiopathie
- êtes enceinte
- êtes en surpoids
- faites de l'anémie
- présentez une maladie hépatique
- êtes inactif/inactive ou êtes alité(e) pendant de longues périodes
- présentez des blessures traumatiques ou des fractures
- avez eu un AVC ou une blessure qui limite le mouvement de vos jambes

Certains médicaments ou traitements peuvent également vous exposer à un risque.

## **Signes de TVP**

Appelez **immédiatement** votre médecin ou rendez-vous au service des urgences le plus proche si vous présentez :

- des zones sensibles, gonflées ou rouges, qui peuvent être chaudes au toucher, au niveau des jambes, des bras ou du thorax.
- un engourdissement ou des picotements dans les jambes, les bras ou le thorax
- des douleurs dans les jambes, les bras ou le thorax
- de la fièvre ou des frissons

**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.

**Appelez le 911** ou rendez-vous au service des urgences le plus proche si vous présentez :

- des difficultés à respirer ou des douleurs thoraciques

**Ne massez pas** une jambe ou un bras douloureux et ne pas les faire travailler.

## **Prévention de la TVP**

- Votre médecin pourra vous faire porter des bas de contention. Les bas aident à prévenir la formation d'un caillot dans la circulation sanguine.
  - Retirez les bas **chaque jour** pendant 10-30 minutes. Inspectez la présence de rougeurs, de contusions ou de zones douloureuses au niveau de vos jambes et de vos pieds.
  - Demandez à votre infirmière ou à votre thérapeute qu'il vous explique comment mettre les bas pour ne pas avoir de zones très serrées ou des plis.
  - Une lotion peut être utilisée si vos jambes sont sèches. Laissez sécher la lotion puis poudrez légèrement vos jambes afin de faciliter la mise en place des bas.
  - Vous devez posséder 2 paires de bas afin de pouvoir en porter une lorsque l'autre est au lavage ou sèche. Lavez les bas tous les jours avec un savon doux, rincez-les et laissez-les sécher à l'air libre.
- Marchez tous les jours et faites des exercices avec vos jambes et vos bras pour améliorer votre circulation sanguine. Demandez à votre médecin ou à votre thérapeute quel est le meilleur type d'exercice pour vous.
- Évitez de vous asseoir ou de rester dans une position donnée pendant de longues périodes. Ne vous asseyez pas les jambes croisées ou avec une pression constante sur l'arrière des genoux. Si vos jambes ont tendance à gonfler, surélevez-les sur un tabouret lorsque vous êtes assis(e).
- Évitez de fumer, en particulier si vous prenez des pilules contraceptives.
- Buvez au moins 8 verres de liquides chaque jour sauf si l'on vous a dit de limiter les liquides.

## **Traitement**

La TVP est fréquemment traitée avec des anticoagulants. Le médicament peut vous être donné sous forme :

- de perfusion IV (intraveineuse) – vous devrez rester à l'hôpital pendant le traitement.

- 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.**

- d'injections dans le ventre – si vous devez faire les injections vous-même, on vous expliquera comment les faire.
- de pilules - prenez vos médicaments selon la prescription de votre médecin. **Appelez votre médecin** si vous présentez des saignements inhabituels, une urine ou des selles sombres, ou qui comportent du sang, ou des contusions inhabituelles.

Il est possible que vous deviez passer des examens sanguins au laboratoire ou au cabinet du médecin lorsque vous prendrez ce médicament. Suivez le schéma prescrit par votre médecin.

**Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

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](http://www.healthinfotranslations.org).