



Guide d'enseignement

Chirurgie Guide destiné aux patients qui reçoivent des anticoagulants en thromboprophylaxie

Qu'est-ce que vous devez savoir?

Le sang est composé de globules rouges, de globules blancs et de plaquettes. Normalement, lors d'une blessure, les plaquettes participent à la formation d'un caillot, ce qui permet d'arrêter le saignement. Dans certaines circonstances, un caillot peut se former à l'intérieur des vaisseaux sanguins lorsque cela n'est pas nécessaire. Cela s'appelle une **thrombose**.

Voici des termes à retenir :

Thromboprophylaxie: Ce sont les traitements qui **préviennent** la formation d'un caillot dans vos vaisseaux sanguins. En général, vous aurez des médicaments anticoagulants.

Anticoagulants: Ces médicaments servent à éclaircir le sang. Ils ne rendent pas le sang plus liquide au sens strict, mais leur action consiste plutôt à prévenir la formation de caillots. Ces médicaments peuvent être sous forme de comprimés ou d'injections.

Thromboembolie veineuse (TEV) : Évènement causé par la formation d'un caillot (thrombus) qui se développe dans la circulation sanguine. La TEV inclut :

- La **thrombose veineuse profonde (TVP)** est un caillot sanguin qui bloque partiellement ou complètement la circulation dans une veine profonde d'un membre. Le caillot se forme le plus souvent dans les veines des jambes, des cuisses ou du bassin (le bas ventre).
- L'**embolie pulmonaire (EP)** se produit lorsqu'un caillot se détache d'un endroit et circule jusque dans les poumons. L'embolie pulmonaire peut causer des problèmes respiratoires à court et à long terme et même parfois causer la mort.

Comment savoir si vous avez un caillot sanguin?

Signes d'une embolie pulmonaire (EP)

- Essoufflement ou respiration rapide.
- Douleur à la poitrine quand vous respirez.
- Toux avec crachat sanguin ou toux soudaine et sans cause.
- Sensation de faiblesse ou évanouissement.
- Pouls rapide.

Signes d'une thrombose veineuse profonde (TVP)

- Enflure d'un membre.
- Douleur dans le membre, semblable à des crampes ou à des courbatures.
- Rougeur ou sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Difficulté à bouger le membre.

Appelez INFO-SANTÉ (composez le 811) ou présentez-vous à l'urgence si vous présentez un ou plusieurs des signes ci-dessus.

Qu'est-ce qui peut causer la thromboembolie veineuse (TEV)?

L'immobilité :

- Alitement pendant quelques jours ou plus
- Incapacité à se lever ou à marcher
- Voyage en avion pendant six heures ou plus

Lésions aux vaisseaux sanguins :

- Fractures, accidents
- Chirurgie majeure
- Chimiothérapie

Hypercoagulabilité du sang (tendance à former des caillots) :

- Maladies (exemple : cancer)
- Hormones (grossesse, hormonothérapie, contraception)
- Thrombophilie (maladie qui augmente la coagulation du sang)
- Facteurs génétiques ou antécédents familiaux de TVP ou d'EP

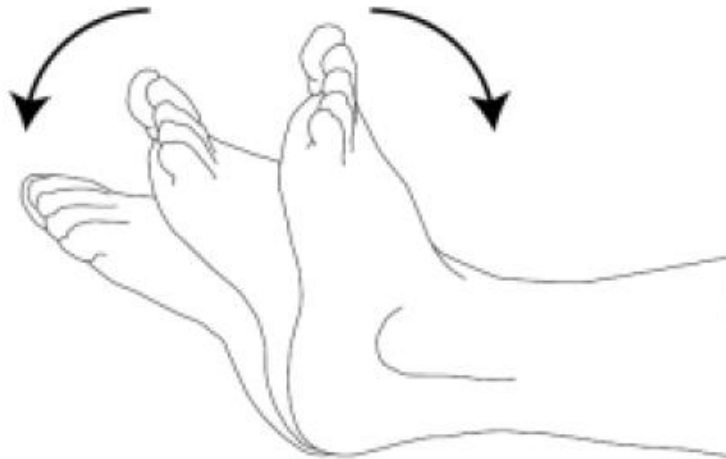
Autres :

- Obésité
- Tabagisme
- Âge avancé, plus de 60 ans

Comment diminuer le risque de la formation de caillots sanguins ?

- Bougez : vous devez faire des exercices en position couchée dans votre lit ou lorsque vous êtes assis au fauteuil. Ces exercices aident la circulation dans vos jambes. Faites ces exercices durant 1 minute chaque heure (30 répétitions de chaque pied):

Pointez les pieds le plus loin possibles et ensuite tirez-les énergiquement vers le menton.



- Évitez d'être assis trop longtemps.
- Ne croisez pas vos jambes au lit ou au fauteuil.
- Ne mettez pas d'oreillers sous vos genoux lorsque vous êtes au lit.
- Portez des bas de compression si prescrits par votre médecin.
- Buvez beaucoup d'eau (6-8 verres par jour) si votre condition vous le permet. L'hydratation favorise une bonne circulation du sang.

Que devez-vous savoir si vous prenez des anticoagulants?

Quels sont les effets secondaires possibles?

Le principal effet secondaire est le risque de saignements. Ils peuvent être :

- Mineurs (nez, gencives, ecchymoses « bleues »).
- Majeurs (crachats de sang, sang dans les vomissements, l'urine ou les selles, selles noires, écoulement de sang dans un pansement).

Si vous prenez des anticoagulants par injections sous la peau, vous pouvez remarquer au site d'injection :

- Légère douleur.
- Induration (de petites bosses).
- Ecchymoses

IMPORTANT : La prise d'autres médicaments, avec ou sans prescription, peut avoir un effet sur votre anticoagulant. Il est important que votre équipe traitante soit informée de tous les médicaments que vous prenez.

Quelle sera la durée de mon traitement (anticoagulothérapie)?

La durée de traitement dépend du risque de formation des caillots sanguins et du risque de saignement. Votre médecin en discutera avec vous.

Comment devez-vous prendre votre médicament à domicile?

Si vous avez une prescription pour des injections, votre infirmière vous fera un enseignement sur comment les faire.

Il est important de prendre votre médicament exactement de la façon prescrite par votre médecin, au même moment de la journée et pour toute la durée prescrite.

En cas d'oubli d'une dose, consultez votre pharmacien de votre pharmacie habituelle.

Consignes générales

Alimentation

Il n'y a aucune restriction du point de vue alimentaire, mais il est important de ne pas trop modifier vos habitudes alimentaires. Une nutritionniste ou votre équipe traitante peut vous conseiller.

Exercices

Il est possible que des restrictions soient données à propos de certaines activités; renseignez-vous auprès de votre équipe traitante. Les sports de contact ou les activités à risque de coups ou de chutes (ski, glissades d'eau, soccer, hockey, etc.) doivent être évités jusqu'à la fin du traitement.

Voyage

Avant de planifier un voyage, parlez-en avec votre équipe traitante. Des restrictions, des précautions et des consignes vous seront fournies afin d'éviter les complications.

Chirurgie

Si vous devez subir une chirurgie et que vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang, il est très important d'aviser votre chirurgien.

Dentiste

À chaque visite chez le dentiste, informez-le que vous prenez un médicament pour éclaircir le sang, car les risques de saignement sont augmentés.

Que devez-vous surveiller?

Consultez votre médecin ou appelez INFO-SANTÉ (811) si vous avez:

- Ecchymoses (bleus) exagérées.
- Vomissements ou de la diarrhée de manière répétée.
- Pouls augmenté au repos.
- Sensation de faiblesse ou évanouissement.
- Chez la femme : saignements plus abondants et plus longs lors des menstruations.
- Sang dans votre urine ou vos selles, selles noires.
- Saignement de nez qui n'arrête pas.

Rendez-vous à l'urgence si vous avez :

- Maux de tête inhabituels, intenses ou soudains.
- Respiration rapide au repos.
- Douleur à la poitrine.
- Chute ou coup à la tête.
- Toux avec crachat sanguin ou toux soudaine et sans cause.
- Enflure d'un membre.
- Douleur dans un membre, semblable à des crampes ou à des courbatures.
- Rougeur ou sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Difficulté à bouger le membre.

Pour en savoir plus :

- Thrombose Canada
<https://thrombosiscanada.ca/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada
<https://www.coeuretavc.ca/coeur/traitements/medicaments/anticoagulants>
- MedEffet Canada
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/medeffet-canada.html>

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le **jour mois année**. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2018. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.