



**La cura domiciliare
della Trombosi Venosa**

Caro Paziente,

abbiamo cercato di rispondere alle più comuni domande che in tanti anni di pratica ci vengono rivolte abitualmente dai nostri pazienti:

- 1. Che cos'è la Trombosi Venosa ?**
- 2. Come e dove si cura ?**
- 3. Posso camminare e svolgere le mie abituali occupazioni**
- 4. Devo rispettare scrupolosamente gli orari delle iniezioni ? Devo chiamare un infermiere ? Come posso fare da solo l'iniezione ?**
- 5. Che cos'altro devo fare nei giorni della terapia ?**
- 6. Perché il Medico mi ha prescritto un altro farmaco anticoagulante da assumere per bocca ?**
- 7. Può essere utile indossare calze o fasce elastiche ?**
- 8. Devo evitare qualche cibo ? Devo cambiare i miei comportamenti ?**
- 9. Quando posso tornare al lavoro ?**
- 10. In quali casi devo chiamare il Medico ?**

1. Che cos'è la Trombosi Venosa ?

La Trombosi Venosa è la formazione di un coagulo all'interno delle vene delle gambe, che ostacola la circolazione del sangue. Anche se tale affezione predilige soggetti anziani, immobilizzati o affetti da gravi malattie, talvolta colpisce anche soggetti giovani, geneticamente predisposti.

1.1 Perché si forma ?

I fattori che ne possono determinare l'insorgenza sono essenzialmente tre: un danno della parete della vena, il rallentamento della circolazione del sangue e l'ipercoagulabilità, cioè una tendenza del sangue a coagulare superiore alla norma.

Generalmente la trombosi venosa si determina quando si sommano almeno due di questi fattori.

I fattori di rischio più frequenti sono rappresentati da: interventi chirurgici, fratture, immobilizzazione prolungata, il puerperio, le malattie tumorali, la paralisi degli arti inferiori. L'uso di contraccettivi orali può concorrere a scatenare l'evento trombotico negli individui geneticamente predisposti.

1.2 Quali rischi comporta ?

Questa malattia, in assenza di adeguato trattamento, può comportare il rischio che il trombo si frammenti dando origine all'embolia polmonare. Inoltre, sempre in assenza di una terapia adeguata, si possono avere altri, successivi episodi di trombosi nella stessa gamba (trombosi recidiva) provocando quadri di insufficienza venosa cronica a carico delle gambe (ulcere venose).

2. Come e dove si cura questa malattia ?

La trombosi venosa si cura con farmaci anticoagulanti, cioè farmaci che riducono la normale capacità di coagulazione del sangue (eparina o analoghi), impedendo così la crescita del trombo e dando modo alle riserve naturali dell'organismo di sciogliere progressivamente il coagulo che si è formato.

Fino a poco tempo fa, tale trattamento era possibile solo in ospedale, perché si utilizzava un farmaco (l'eparina standard) che doveva essere iniettato per via endovenosa (fleboclisi). Questo schema terapeutico necessitava di frequenti controlli di laboratorio, allo scopo di identificare il dosaggio associato al più alto beneficio ed al più basso rischio di complicanze emorragiche.

Oggi si sono resi disponibili farmaci che possono essere somministrati a dosi fisse, per via sottocutanea, e che non richiedono particolari controlli di laboratorio.

Tali farmaci (eparine a basso peso molecolare) hanno reso possibile la terapia di questa malattia al di fuori dell'ospedale, in quanto garantiscono la stessa efficacia terapeutica con un minor rischio di complicanze (emorragie) rispetto all'eparina standard.



3. Posso camminare e svolgere le mie abituali occupazioni durante la terapia ?

È vero che questa malattia può comportare il rischio di embolia polmonare, ma è stato osservato che tale rischio si riduce grandemente non appena è stata iniziata la terapia con questi farmaci. Pertanto, non è indispensabile, ma è addirittura controindicato, mantenere un'immobilizzazione assoluta anche se è opportuno per i primi 2-3 giorni osservare un regime di riposo.

Fin dal primo giorno

ci si può alzare dal letto per i pasti e per andare alla toilette. È opportuno trascorrere, durante la giornata, vari periodi distesi con la gamba sollevata per evitare che la gamba si gonfi.

È bene evitare di stare fermi in piedi o seduti con le gambe penzoloni perché questo aggrava il gonfiore e il dolore.



Trascorsi i primi 2-3 giorni

si possono riprendere gradatamente le normali occupazioni, proteggendo la gamba con bende o calze elastiche.

4. Devo rispettare scrupolosamente gli orari di somministrazione dell'eparina ? Devo chiamare un infermiere ? Come posso fare da solo l'iniezione ?

Bisogna cercare di rispettare scrupolosamente gli orari che sono stati prescritti per la somministrazione di questi farmaci, anche se è consentita una leggera deviazione (da una mezz'ora prima ad una mezz'ora dopo l'orario previsto).

Se ci si accorge di essersi dimenticati di iniettare la dose prescritta, bisogna farlo appena possibile. In tal caso non si deve iniettare una dose più alta di quella prescritta, ed il calcolo dell'orario della dose successiva deve ripartire da quello dell'ultima iniezione praticata in ritardo.

Non è indispensabile chiamare personale specializzato per eseguire l'iniezione di eparina. Si può tranquillamente farlo da soli, o con l'aiuto di un familiare, anche se non ha mai praticato punture. La tecnica di iniezione è molto semplice, ed il rispetto di alcune semplici norme, associato all'utilizzazione delle siringhe già predisposte per l'uso, ci mette al sicuro da eventuali rischi (l'iniezione del farmaco all'interno delle vene).



Modalità di iniezione



A L'iniezione deve essere praticata: nei quadranti superiori dei glutei, nella cintura addominale posterolaterale...



C L'ago deve essere introdotto interamente, perpendicolarmente e non tangenzialmente, nello spessore di una plica cutanea realizzata tra il pollice e l'indice dell'operatore.



B ...o nella cintura addominale anterolaterale, alternando il lato destro ed il sinistro.



D La plica deve essere mantenuta per tutta la durata dell'iniezione. Al termine dell'iniezione non scrofinare la cute ma operare una modica pressione sulla sede.

1. Disinfettare la cute con un comune preparato in commercio.
2. Sollevare con due dita della mano sinistra una piega della pelle a livello dei fianchi dell'addome.
3. Introdurre perpendicolarmente l'ago per tutto il suo spessore impugnando la siringa con la mano destra come una penna.
4. Iniettare tutta l'eparina.
5. Estrarre la siringa.

A differenza che per le punture intramuscolari, non devo massaggiare la zona dove è stata effettuata l'iniezione.

È normale che nei punti di iniezione si formino dei lividi e talora degli indurimenti un po' dolenti. Per ridurre questo fastidio è utile applicare del ghiaccio dopo aver fatto la puntura per una ventina di minuti.

5. Che cos'altro devo fare nei giorni della terapia con eparina ?

Non si deve fare praticamente nient'altro. Raramente c'è la necessità di associare (a giudizio del medico curante) altri farmaci per curare il dolore od il gonfiore della gamba, che sono abitualmente sopportabili e diminuiscono rapidamente nei giorni successivi all'inizio della cura.

Nei rari casi in cui la malattia decorra con febbre alta, si possono assumere dei farmaci antipiretici, **evitando** categoricamente l'**aspirina**, dato che l'effetto di questo farmaco può sommarsi a quello dell'eparina aumentando il rischio emorragico.

Va da sé che, se si stava già assumendo terapia con aspirina per altre indicazioni, tale farmaco dovrà essere sospeso.

Per quanto riguarda l'assunzione di altri farmaci (per esempio per la pressione) è bene domandare al proprio medico curante.



6. Perché il medico mi ha prescritto un altro farmaco anticoagulante, da assumere per bocca, finché sto assumendo la terapia eparinica ?

La trombosi venosa richiede un prolungato periodo di cura con farmaci anticoagulanti, anche dopo la guarigione della fase acuta, allo scopo di prevenire ricadute trombotiche.

Per molteplici ragioni non è possibile effettuare un prolungato trattamento con eparina. Pertanto si rende indispensabile somministrare un farmaco per bocca che consenta la prosecuzione della cura iniziata con l'eparina.

Dato però che tali farmaci esplicano molto lentamente la loro efficacia, è indispensabile un periodo di alcuni giorni di sovrapposizione tra il nuovo farmaco e l'eparina. Tale sovrapposizione è priva di pericolo. Sarà il medico a spiegare quando abbandonare la cura eparinica e proseguire la sola cura per bocca.



**7. Può essere utile indossare calze o fasce elastiche ?
Fare impacchi caldo-umidi ?**

Le calze elastiche, che si riveleranno un presidio estremamente prezioso nelle settimane e nei mesi successivi all'episodio di trombosi, non sono indispensabili nei primi giorni di malattia. Se la gamba è molto gonfia e dolente, può essere utile applicare una fasciatura elastica prima di alzarsi dal letto. Gli impacchi caldo-umidi possono lenire la sintomatologia in caso di intenso rossore e dolore della gamba.

Trascorsa la prima settimana, è opportuno dotarsi di una calza elastica secondo la prescrizione e le istruzioni del medico. Dovrà essere indossata prima di scendere dal letto al mattino e tolta al momento di coricarsi.

**8. Devo evitare qualche cibo ?
Devo cambiare i miei comportamenti ?**

Si può seguire una dieta normale, ricordandosi, se possibile, di ingerire più liquidi rispetto alle normali consuetudini. Non c'è alcun motivo per cambiare le abitudini di vita.



9. Quando potrò ritornare al lavoro ?

Non ci sono indicazioni standard per tutti. Abituamente la ripresa del lavoro è possibile quando si può rimanere in piedi senza avvertire particolare disagio alla gamba e senza che questa si gonfi in modo importante. Ancor prima di andare al lavoro è opportuno fare brevi passeggiate alternate a periodi di riposo con la gamba sollevata.

10. In quali casi devo chiamare il Medico ?

Raramente si verificano inconvenienti che richiedono l'intervento del medico.

Dovrò avvertire il medico in caso di insoliti sanguinamenti (sangue da naso, grossi ematomi, sangue con le urine), di insoliti disturbi al torace (dolore, mancanza di respiro, aumento dei battiti cardiaci), di peggioramento dei disturbi alla gamba o se compaiono sintomi analoghi a carico dell'altra gamba.

In tali evenienze potrò costantemente fare riferimento, oltre che al mio medico, anche al

CENTRO SOS FLEBITE
chiamando il Medico Reperibile
