

혈전 예방

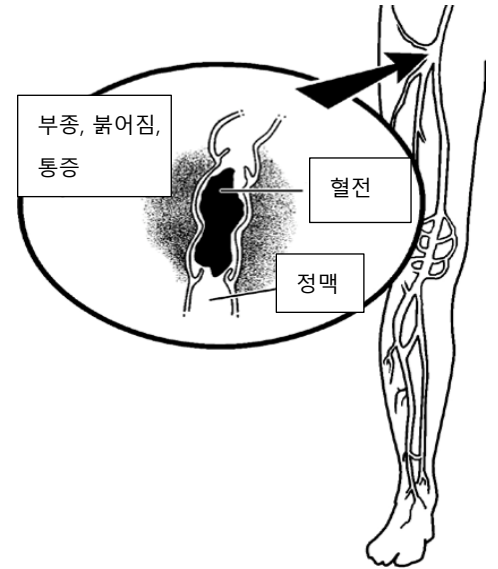
입원하고 있는 동안

UW Medicine에서는 환자분에게 혈전이 생기는 것을 막기 위해서 최선을 다 합니다. 이 유인물은 담당 의료 제공자가 귀하에게 혈전 혈성으로부터 귀하를 보호하기 위해서 할 것들을 설명할 것입니다.

심정맥 혈전증(DVT)이란?

심정맥 혈전증(DVT)은 우리 몸의 정맥 중의 하나에 혈전이 형성되는 것입니다. 대부분의 DVT는 무릎의 상부나 하부에 형성됩니다.

심정맥 혈전증(DVT)과 연결된 건강 문제는 폐색전(폐의 혈전) 및 정맥 혈전색전증(혈전의 의학용어)을 포함합니다.



다리 정맥 이내의 DVT

DVT의 원인은?

DVT가 생길 수 있는 것들은:

- 수술이나 부상 후
- 오랜 기간 동안, 입원 중이거나 움직이지 못하고 침대 생활을 하고 있는 경우
- 자동차나 비행기로 긴 시간 동안 여행을 한 후

DVT가 생길 위험은 일부 질환에 의해서나 혈전의 위험을 증가시키는 약 복용으로 인해 증가될 수 있습니다. DVT는 뚜렷한 원인없이 발생할 수도 있습니다.

DVT의 징후들은?

DVT는 다리나 팔에 가장 흔히 발생합니다. 포함되는 가장 일반적인 징후들은:

- 부기
- 통증
- 민감증.

혈전을 예방해야 하는 것이 중요한 이유는?

우리는 DVT 예방을 매우 심각하게 생각합니다. 그 이유는:

- DVT는 수술을 받았거나 입원 중이거나 제대로 움직일 수 없는 환자분에게 흔하게 발생합니다.
- DVT는 통증을 유발할 수 있고 장래에 또 다른 혈전증이 생길 위험을 증가시킬 수 있습니다.
- DVT가 발생하면 추가적인 치료가 필요하고 입원 기간이 길어지게 만들 수 있습니다.

- DVT가 즉시 치료되지 않으면, 다리에 있는 혈전이 떨어져 나가서 몸의 다른 부분으로 이동할 수 있습니다. 폐로 이동한 혈전은 **폐색전 (PE)**이라고 합니다. 이런 종류의 혈전은 폐로의 혈액 공급을 막기 때문에 생명을 위협하게 될 수 있습니다.

의료 제공자가 혈전 예방을 돕기 위해서 하는 것들은?

장기간 입원 중이거나 수술 후 입원하는 경우, 담당 의료 제공자는 혈전을 예방하기 위해서 하나 또는 그 이상의 방법을 사용할 것입니다. 포함하는 것들은 다음과 같습니다:



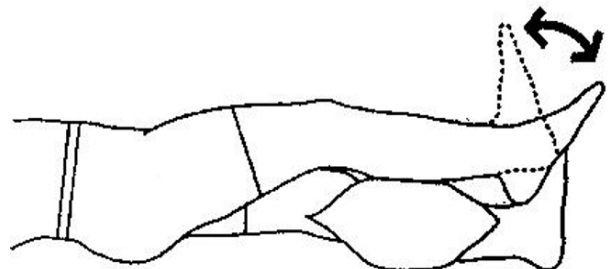
SCD는 시간에 간격을 주고 공기가 주입되어 부풀어 오르는 다리 싸개입니다.

- **피를 묽게 하는 약물:** 혈전을 예방하기 위한 약을 투여받을 수도 있습니다. 투여 방법은:
 - 주사로 받음. 일반적인 주사약은 헤파린 및 에녹사파린(상표명 로브녹스)입니다.
 - 하루 1~2번 경구제 복용. 일반적으로 사용하 것은 와파린(쿠마딘) 어픽사벤(엘리퀴즈), 및 리바록사벤(제렐토)입니다.
- **순차적 압박 장치:** 순차적 압박 장치(SCDs)는 귀하의 다리를 감싸는 다리싸개입니다. 귀하는 때때로 SCD가 공기로 부풀어 올랐다가 다시 수축되는 것을 느낄 것입니다. 이것은 걷는 동작을 모방하는 것으로 혈전 예방을 돕습니다. UWMC에서 수술을 받는 경우, 수술실로 들어가기 전에 다리를 이 싸개로 감싸고 작동시켜 드릴 것입니다.
- **걷기:** 수술 후 곧바로 걷는 것은 혈전 예방을 도움이 될 수 있습니다. 하지만 입원 중에, 걷기만으로는 혈전을 예방하기에 충분하지 않습니다. SCD 착용이나 피를 묽게하는 약을 투여받는 것과 같은 다른 혈전 예방 방법도 겸용하면서 걸을 수 있다면 그것이 최상입니다.
- 담당 의사는 간호사에게 본인에게 어떤 혈전 예방 방법이 사용되고 있는지 문의하십시오.

혈전 예방을 위해서 본인이 할 수 있는 것들은?

귀하는 귀하의 치료팀의 중요한 일원입니다. 다음은 혈전 예방을 돕기 위해서 귀하가 할 수 있는 것들입니다:

- DVT의 징후(1페이지 참조)가 있을 경우, 담당 간호사나 의사에게 즉시 말하십시오.
- 처방받은 혈액 희석제를 꼭 복용하십시오.
- 침대에서 일어나기 전에 SCD를 벗는 데 도움을 요청하십시오.
- 낙상 예방 조치를 받고 계신 경우, 침대에서 일어나기 전에 도움을 요청하십시오.
- 침대에 누워 있거나 일어나서 의자에 앉아 있을 때는 항상 SCD를 착용하십시오.
- 가능한 한 빨리, 그리고 자주 침대에서 일어나 복도를 걸으십시오.



DVT 예방을 돕기 위해서 침대에 계시는 동안 이런 간단한 운동을 하십시오



이 유인물의 전자 사본을
원하실 경우 스캔하십시오.

- 이런 간단한 운동을 하십시오. 깨어 있는 동안 매시간마다 10 번 하십시오. (오른쪽 그림 참조):
 - 발가락을 침대 끝부분을 향하게 하십시오.
 - 그런 다음, 발가락을 머리쪽으로 향하게 하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 우려사항이 있을 경우 담당 의사나 의료 제공자에게 연락하십시오.

Preventing Blood Clots

While you are in the hospital

At UW Medicine, we do our best to keep patients from getting blood clots. This handout explains what your healthcare providers will do to keep you from getting a blood clot.

What is a DVT?

A deep vein thrombosis (DVT) is a blood clot that forms in one of the veins of the body. Most DVTs form in the legs, either above or below the knee.

Health problems linked with DVTs include *pulmonary embolisms* (blood clots in the lungs) and *venous thromboembolism* (a medical term for blood clots).

What causes DVTs?

DVTs can occur:

- After surgery or an injury
- From being inactive for a long time when in the hospital or stuck in bed
- After long trips in a car or plane

The risk of getting a DVT can be increased by some diseases or by taking medicines that increase the risk of blood clotting. DVTs may also occur without a clear cause.

What are the signs of a DVT?

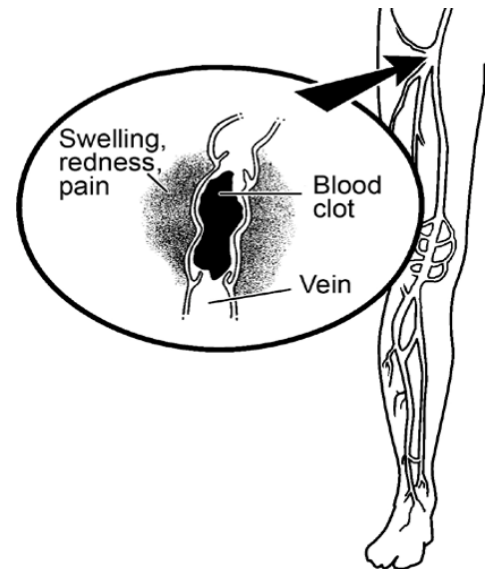
DVTs most often occurs in a leg or arm. The most common signs include:

- Swelling
- Pain
- Tenderness

Why is it important to prevent blood clots?

We take preventing DVTs very seriously. This is because:

- DVTs are common in patients who have had surgery or are in the hospital and cannot move very much.
- DVTs can cause pain and can increase the risk of getting another blood clot in the future.
- When DVTs occur, extra treatment is needed, which can make your stay in the hospital longer.
- If a DVT is not treated right away, clots can break apart and travel to other parts of the body. A blood clot that travels to the lungs is called a pulmonary embolism (PE). This type of clot can be life-threatening because it cuts off the blood supply to the lungs.



A DVT in a leg vein.



Scan for a
**digital copy of
this handout.**

How do healthcare providers help prevent blood clots?

If you are in the hospital for a long time, or if you are admitted to the hospital after surgery, your healthcare providers will use one or more methods to prevent blood clots. These include:



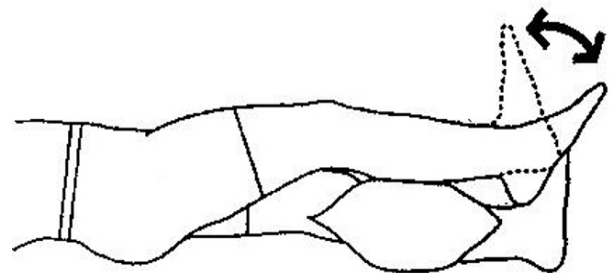
SCDs are leg wraps that inflate with air from time to time.

- **Blood-thinning Medicines:** You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:
 - Given as an injection. Common injectable medicines are heparin and enoxaparin (brand name Lovenox).
 - Taken as a pill 1 to 2 times a day. Common types are warfarin (Coumadin), apixaban (Eliquis), and rivaroxaban (Xarelto).
- **Sequential Compression Devices:** Sequential compression devices (SCDs) are wraps that are put around your legs. From time to time, you will feel the SCDs inflate with air, then deflate. This imitates the action of walking and helps prevent blood clots. If you are having surgery at UWMC, these wraps will be put on your legs and turned on before you go into the operating room.
- **Walking:** Walking soon after surgery can help prevent blood clots. **But walking by itself is not enough** to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.
- Ask your doctor or nurse what method to prevent blood clots is being used for you.

What can you do to prevent blood clots?

You are an important member of your care team. Here are things you can do to help prevent blood clots:

- If you have any signs of a DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- Before you get out of bed, ask for help removing your SCDs.
- If you are on fall precautions, ask for help before you get out of bed.
- Wear your SCDs any time you are in bed or up in a chair.
- Get out of bed and walk in the halls as soon and as much as you can.
- Do these simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing to the right):
 - Point your toes toward the end of the bed
 - Then point your toes up toward your head



Do this simple exercise while you are in bed to help prevent DVTs.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.