

혈전 예방

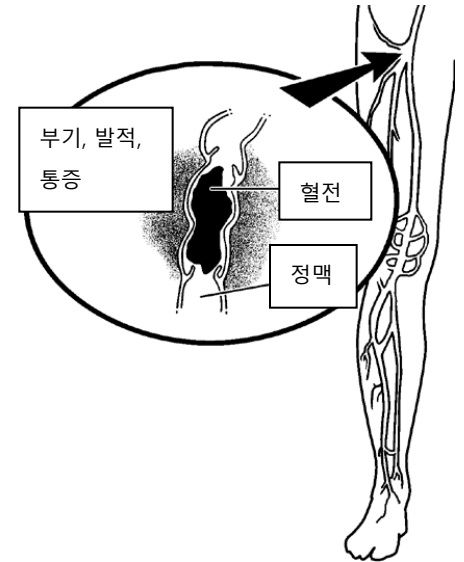
입원 중

UW Medicine 에서 우리는 환자분에게 혈전이 생기는 것을 막기 위해서 최선을 다 합니다. 이 유인물은 귀하의 담당 의료 제공자가 귀하에게 혈전이 생기는 것을 막기 위해서 할 것들을 설명합니다.

DVT 란 무엇인가?

심정맥 혈전증(DVT)은 우리 몸의 정맥 중의 하나에 형성되는 혈전입니다. 대부분의 DVT 는 다리의 무릎 위나 아래에 형성됩니다.

DVT 와 관련된 건강 문제는 **폐색전증** (폐에 생긴 혈전) 및 **정맥 혈전 색전증** (혈전의 의학적 용어)을 포함합니다.



이 그림은 다리에 있는 정맥에 생긴 DVT 를 보여줍니다.

DVT 의 원인은 무엇인가?

DVT 는 다음과 같은 경우에 발생할 수 있습니다:

- 수술이나 부상 이후
- 입원 중이거나 침대 생활을 할 때 오랫동안 비활동적인 경우
- 자동차나 비행기로 긴 여행을 한 이후

DVT 가 생길 위험성은 어떤 질병이나 혈액이 엉기는 위험을 증가시키는 약을 복용함으로써 증가될 수 있습니다. DVT 는 또한 명백한 원인이 없어도 발생할 수도 있습니다.

DVT 의 징후들은?

DVT 는 팔이나 다리에 가장 자주 발생합니다. 포함되는 가증 흔한 징후는:

- 부기
- 통증이나 민감증
- 피부가 붉어지거나 이상한 색깔이 남

혈액응고 예방이 중요한 이유는?

우리는 DVT 예방을 매우 심각하게 받아들입니다. 그 이유는:

- DVT 는 수술을 받았거나 입원 중이면서 별로 움직일 수 없는 환자분들에게 흔하게 발생합니다.
- DVT 는 통증을 유발할 수 있고 장래에 또 다른 혈전의 위험을 증가시킬 수 있습니다.
- DVT 이 발생할 때 귀하의 입원을 더 연장시킬 수 있는 추가적인 치료를 필요로 합니다.
- DVT 가 즉시 치료되지 않을 경우, 다리에 있는 혈전이 떨어져 나가서 몸의 다른 부분으로 이동할 수 있습니다. 폐로 이동하는 혈전은 폐색전(PE). 이라고 불립니다. 이 종류의 혈전은 폐로의 혈액 공급을 차단하기 때문에 생명을 위협하게 될 수 있습니다.

의료 제공자가 혈전 예방을 돕는 방법은?

오랜 기간 입원 중이거나 수술 이후 입원하게 된 경우, 담당 의료 제공자는 혈전을 예방하기 위해서 하나 아니면 그 이상의 수단을 사용할 것입니다. 포함되는 것들은:

피를 묽게하는 약들

귀하는 혈전을 예방하는 약을 투여받을 수도 있습니다. 이 약은 다음과 같을 수도 있습니다:

- 피하주사로 받음 – 흔한 주사약들은 헤파린과 에녹사파린(상표명 로브낙스) 입니다.
- 하루에 1~2 번 알약으로 복용 – 흔한 종류는 와파린(쿠마딘), 어픽사벤(엘리퀴즈), 및 리바룩사벤(세렐토) 입니다.

순차적 압박 장치

순차적 압박 장치(SCDs)는 귀하의 다리를 감싸는 싸개입니다. 때때로 귀하는 SCD 에 공기가 차면서 팽창하고 그런 다음 공기가 빠지는 것을 느낄 것입니다. 이것은 걷는 동작을 흉내내고 혈전 예방을 돕습니다.

UWMC 에서 수술을 받는 경우, 이 싸개는 귀하의 다리를 감싸게 될 것이고 수술실로 가기 전에 켜질 것입니다.



SCD 는 때때로 공기로 부풀게 하는 다리 싸개입니다.

걷기

수술 후 곧바로 걷는 것은 혈전증 예방을 도울 수 있습니다. 하지만 입원하고 있을 때 걷는 것만으로는 혈전 예방에 충분하지 않습니다. SCD 나 피를 묶게하는 약을 복용하는 것과 같은 다른 방법으로 혈전 예방 방법을 사용하는 동안 걸을 수 있을 경우가 가장 좋습니다.

본인에게 어떤 혈전 예방 방법을 사용하고 있는지 담당 의사나 간호사에게 문의하십시오.

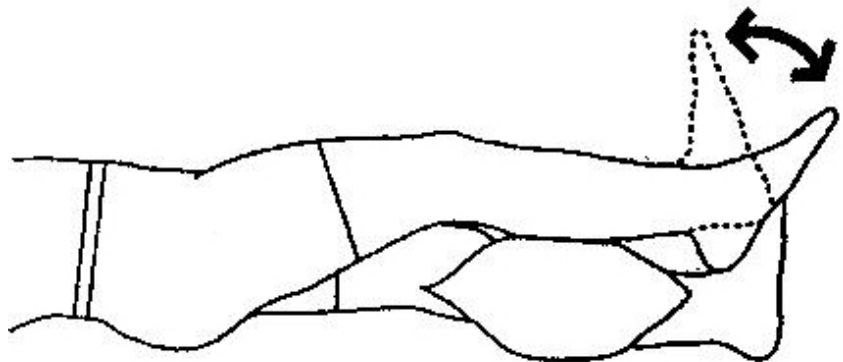
혈전을 예방하기 위해서 무엇을 할 수 있나요?

귀하는 치료 팀의 중요한 구성원입니다. 혈전 예방을 위해 할 수 있는 것들은 다음과 같습니다:

- **DVT 징후(1 페이지 참조)가 있을 경우 즉시 간호사나 의사에게 말하십시오.**
- 귀하를 위해서 처방된 피를 묶게하는 약을 복용하십시오.
- 침대에 누워 있거나 의자에 앉아 있는 모든 시간에 SCD 를 착용하십시오.
- 되도록이면 빨리, 그리고 할 수 있는 만큼 침대에서 일어나 복도에서 걸으십시오.
- 침대에서 일어나기 전에 SCD 를 제거하는 것을 도와달라고 요청하십시오.
- **낙상 예방 조치**를 취하고 있는 경우, 침대에서 일어나기 전에 도움을 요청하십시오.
- 깨어있는 동안 다음의 간단한 운동을 매 시간마다 10 번 하십시오. (아래의 그림 참조):
 - 발가락이 침대 발치를 향하게 하십시오.
 - 그런 다음 발가락이 침대의 머리쪽을 향하게 하십시오.

문의사항?

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



심정맥 혈전증 예방을 돕기 위해서 침대에 있는 동안 이 간단한 운동을 하십시오.

Preventing Blood Clots

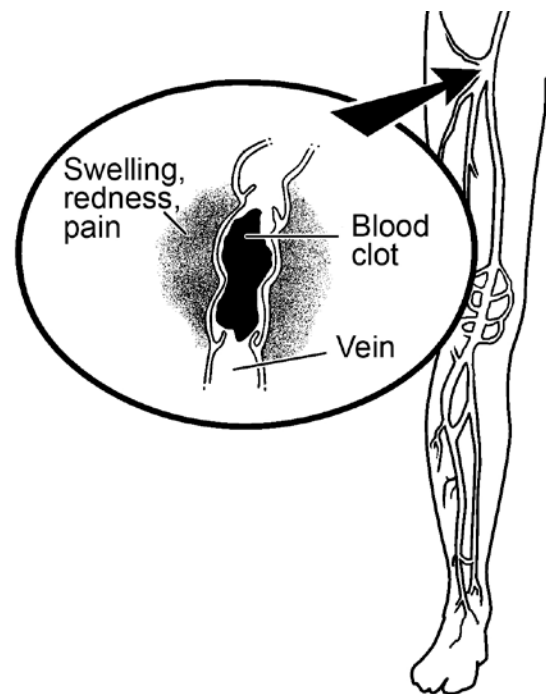
While you are in the hospital

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 a DVT?

DVTs can occur:

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

This drawing shows a DVT in a leg vein.

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 DVT?

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

- Swelling
- Pain or tenderness
- Redness or odd coloring in your skin

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 in the legs 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.

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:

Blood-thinning Medicines

You may receive medicine to prevent blood clots. This medicine may be:

- Given as an injection under your skin – 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.



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

Walking

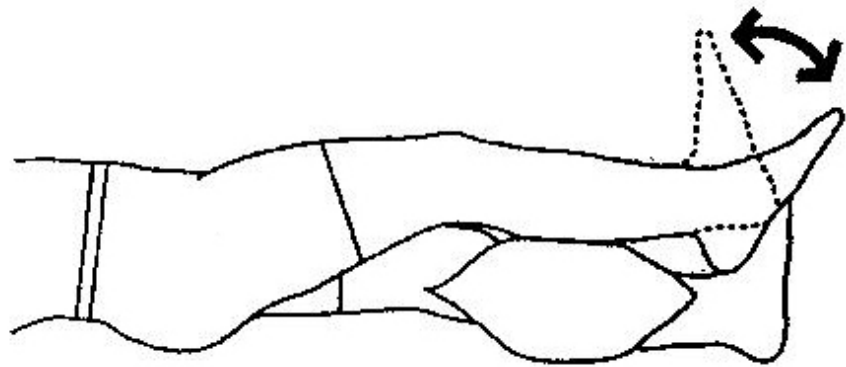
Walking soon after surgery can help prevent blood clots. But, walking by itself is not enough to prevent a blood clot when you are in the hospital. It is best if you can walk while also using other ways of preventing blood clots, such as wearing SCDs or taking blood-thinning medicines.

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 DVT (see page 1), tell your nurse or doctor right away.**
- Take any blood-thinning medicine that has been ordered for you.
- 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.
- 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.
- Do this simple exercises 10 times every hour while you are awake (see drawing below):
 - 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.