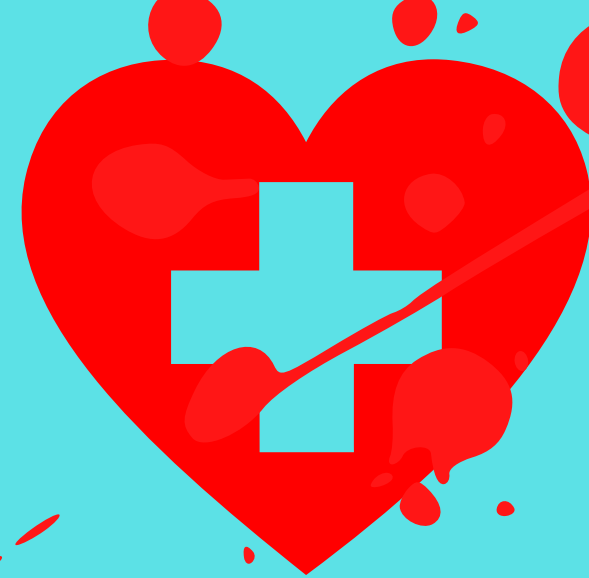


# TROMBOZA I MJERE PREVENCIJE



## Što je tromboza?

### ZAŠTO JE OPASNA?

UGRUŠAK SE PONEKAD MOŽE OTKINUTI I SLOBODNO PUTOVATI KROZ ORGANIZAM I ZAVRŠITI U UDALJENIM ORGANIMA I TAKO UGROZITI ŽIVOT OBOLJELOG!

Tromboza je bolest krvožilnog sustava karakterizirana formiranjem krvnog ugruška unutar krvne žile usljed čega dolazi do sprječavanja normalnog toka krvi kroz sustav cirkulacije

### FAKTORI KOJI DOPRINOSU NJEZINU NASTANKU

- + PRETILOST I PUŠENJE
- + GENETSKA PREDISPOZICIJA
- + ORALNA KONTRACEPCIJA
- + MIROVANJE ILI NEPOKRETNOST
- + KIRURŠKI ZAHVATI
- + STARIJA ŽIVOTNA DOB
- + DUGOTRAJNO SJEDENJE/STAJANJE
- + POREMEĆAJI U ZGRUŠAVANJU KRVI

AKO STE SE PRONAŠLI U NEKIM OD OVIH FAKTORA

NASTOJTE SE PRIDRŽAVATI PRIDRŽAVATI OVIH SAVJETA

- + PROVODITE AKTIVNE I PASIVNE VJEŽBE EKSTREMITETA
- + PROVODITE VJEŽBE DUBOKOG DISANJA
- + REDOVITO MIJENJAJTE POLOŽAJ TIJELA
- + ŠTO RANIJE USTANITE IZ KREVETA
- + NASTOJTE VIŠE PUTA U DANU NOGE DRŽATI U POVIŠENOM POLOŽAJU
- + ODRŽAVAJTE KOŽU SUHOM I ČISTOM
- + IZBJEGAVAJTE DUGOTRAJNO SJEDENJE I DRŽANJE PREKRIŽENIH NOGU
- + NE NOSITE USKU ODJEĆU, REMENJA KOJA STEŽU I PODVEZICE
- + NOĆU SPAVAJTE S NOGAMA PODIGNUTIM ZA 15 CM
- + NOSITE ELASTIČNE/POTPORNE ČARAPE/ZAVOJE/HLAČE
- + UKOLKO STE NEDAVNO IMALI VEĆI KIRURŠKI ZAHVAT ILI IDETE NA DULJE PUTOVANJE POŽELJNO JE POMICATI STOPALO PREMA GORE I PREMA DOLJE DESET PUTA SVAKIH 30 MINUTA

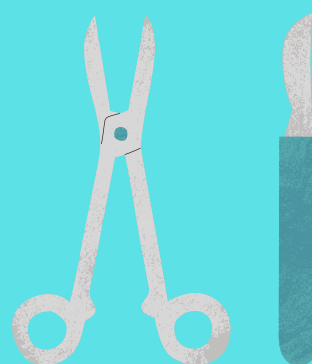


PRAVILNA PRIMJENA ELASTIČNIH ČARAPA/ZAVOJA

+ ODGOVARAJUĆA VELIČINA

+ PRITISAK JAČINA GLEZNOVIMA, SLABIJI PREMA PREPONAMA

+ OBLAČITI DOK JESTE JOŠ UPOSTELJI I ODMAH NAKON RAZDOBLJA ELEVACIJE NOGU



OBAVIJESTITE SESTRU ILI KONTAKTIRAJTE LIJEČNIKA UKOLIKO PRIMJETITE NEKE OD SLJEDEĆIH SIMPTOMA

OSJEĆAJ TOPLINE

BOLNOST ZAHVAĆENOG PODRUČJA

BOLNOST ZAHVAĆENOG PODRUČJA

CRVENILO

OTEČENOST ZAHVAĆENE NOGE

OTEŽANO HODANJE

ISTAKNUTE POVRŠINSKE VENE