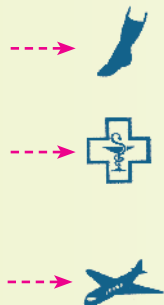


Les bons gestes au quotidien

- Pour limiter le risque de récurrence de thrombose et faciliter le retour du sang vers le cœur, adopter une bonne hygiène de vie.
- En complément de votre traitement anticoagulant, votre médecin peut vous conseiller de porter des **bas de compression veineuse (chaussettes, bas ou collants) de classe II minimum**. Aujourd'hui, ils sont confortables et esthétiques, parlez-en à votre pharmacien.
- Lors d'un voyage (avion, bus, voiture), il est nécessaire de porter vos bas de compression veineuse, de vous lever et de boire de l'eau régulièrement. L'immobilité est un facteur de risque de MTEV.



Quels sont les signes d'un surdosage en anticoagulant ?

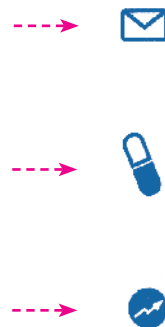
- Comme votre sang coagule moins vite, le **risque de saignement** est augmenté, soyez donc vigilant à tout signe évocateur d'un saignement ou d'un surdosage de votre anticoagulant.

Saignement de nez
Saignement de gencives
Bleus fréquents
Troubles de la vue, mal de tête persistant
Pâleur, fatigue
Sang dans les urines

Contactez
au plus vite
votre médecin
ou faites le 15

Réflexes

- **Signalez que vous prenez des anticoagulants** à tout professionnel de santé que vous consultez : médecin, pharmacien, dentiste, infirmier, kiné, pédicure...
- Ne prenez jamais un autre médicament sans en parler au préalable à votre médecin ou à votre pharmacien (ex. : aspirine, anti-inflammatoires).
- N'interrompez jamais le traitement anticoagulant de vous-même.



Conseils
et recommandations
pour la prise en charge
de la phlébite
et de l'embolie pulmonaire
dans un contexte
de cancer

Comité de rédaction

Docteurs : **Mohun BAHADOOR, Valérie CHANET-PORTE, Régine CHEVRIER, Aurélien LEBRETON, Charles TEJEDOR, et M. Philippe REY**

Comité de lecture

Professeurs : **Jacques-Olivier BAY, Louis BOYER, Pascal MOTREFF, Marc RUIVARD, Jeannot SCHMIDT**

Docteurs : **Jean-Pierre BINON, Pascale DUBRAY-LONGERAS, Joël FLEURY, Audrey ORDEKYAN, Guy VAGANAY**

Ce qui est conseillé	Ce qui est déconseillé
Pratiquer un exercice physique régulier comme la marche, le vélo, la natation...	S'exposer à toute source de chaleur : bain chaud, sauna...
Manger équilibré et surveiller son poids	Une alimentation trop riche, le tabac, l'alcool
Boire 1,5 l d'eau par jour	Les stations debout ou assise prolongées
Passer un jet d'eau froide sur vos jambes à la fin de votre douche, du bas vers le haut	La pratique d'un sport à risque de traumatismes (ski, sport de contact, VTT) avec le traitement anti-coagulant

Document élaboré par :



Cancer et maladie thromboembolique veineuse

- Votre pathologie cancéreuse et ses traitements amplifient les troubles de la circulation sanguine. Ils épaississent votre sang qui a tendance à coaguler, se solidifier plus facilement.
- Par conséquent, cela augmente le risque de formation de caillots de sang, « bouchons » qui peuvent obstruer vos veines (phlébite) et se compliquer (embolie pulmonaire).

→ Le cancer **multiplie par 7** le risque de **Maladie TromboEmbolique Veineuse (MTEV)**.

- Le traitement repose sur un traitement anticoagulant injectable.
- L'objectif de votre traitement anticoagulant est de fluidifier votre sang.
- Le traitement doit être poursuivi au moins **3 à 6 mois**, voire plus selon le type de cancer dont vous souffrez.

Qu'est-ce que la MTEV : Maladie TromboEmbolique Veineuse ?

La MTEV désigne la **phlébite** et l'**embolie pulmonaire**.

La phlébite

- La phlébite, ou Trombose Veineuse Profonde (TVP) correspond à la formation **d'un caillot de sang dans une veine** du système veineux profond.
- C'est une masse solide qui **bloque la circulation** sanguine et empêche le sang de revenir vers le cœur.

L'embolie pulmonaire

- L'embolie pulmonaire survient si un fragment de ce caillot se détache de la veine, parcourt la circulation sanguine jusqu'aux poumons en traversant le cœur.

Il **bloque une ou plusieurs artères pulmonaires** et empêche alors le bon fonctionnement du poumon.

Quels sont les signes de la phlébite et de l'embolie pulmonaire ?

La phlébite

- Douleur
- Lourdeur
- Gonflement douloureux d'une jambe



L'embolie pulmonaire

- Difficultés à respirer
- Douleur à la poitrine
- Tachycardie (cœur rapide)
- Malaise

Ces deux pathologies peuvent comporter un **risque vital** évolutif immédiat.

Que faire devant ces symptômes ?

→ **C'est une URGENCE À RISQUE VITAL !**
Consultez en urgence ou appelez le

15



L'injection du traitement anticoagulant en pratique

Qui peut la réaliser ?

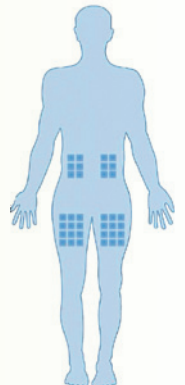
- Elle est réalisée par un(e) infirmier(e) ou par vous-même si vous maîtrisez la totalité du geste.

Quand ?

- Les injections doivent être réalisées tous les jours à heure régulière.
- En cas d'oubli, ne prenez pas de double dose lors de l'injection suivante.

Zones d'injection

Pour éviter tout risque de réaction cutanée (douleur, rougeur, lésion), changez de site d'injection régulièrement.



→ Il ne faut **jamais interrompre** votre traitement anticoagulant sans l'avis de votre médecin.