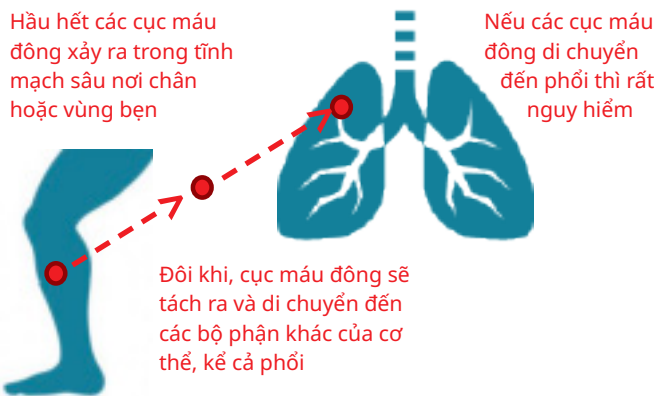


NGĂN NGỪA VIỆC HÌNH THÀNH CỤC MÁU ĐÔNG TRONG THAI KỲ VÀ SAU KHI SINH

THÔNG TIN CHO CÁC PHỤ NỮ & GIA ĐÌNH HỌ

Đôi khi một cục máu đông có thể hình thành nếu máu tụ lại và đông đặc bên trong các tĩnh mạch bình thường, lành mạnh. Các cục máu đông có thể làm nghẽn dòng máu lưu thông trong cơ thể. Các cục máu đông có thể không đáng kể và không có dấu hiệu và triệu chứng nào, nhưng một số có thể gây ra các vấn đề sức khỏe đáng kể, và trong một số trường hợp, dẫn đến tử vong.



Nguy cơ bị cục máu đông có thể gia tăng nếu bạn có thai hoặc sau khi sinh con.

Các yếu tố góp phần

Nguy cơ đưa đến cục máu đông sẽ gia tăng nếu:

- Bạn trên 40 tuổi
- Bạn dư cân
- Bạn đã từng có cục máu đông trước đây
- Có người nào trong gia đình bạn đã bị cục máu đông
- Bạn có bệnh mãn tính (ví dụ bệnh tim) hoặc rối loạn máu (ví dụ rối loạn đông máu [thrombophilia])
- Bạn bị suy giảm tĩnh mạch trầm trọng

Trong lúc có thai

- Bạn nhập viện
- Bạn có song thai hoặc hơn
- Bạn bị thiếu nước trong cơ thể hoặc thiếu di chuyển, ví dụ vì nôn mửa trong thời gian đầu của thai kỳ
- Bạn bất động trong một thời gian dài, ví dụ sau cuộc giải phẫu hoặc khi di chuyển (ví dụ trên tàu xe) lâu hơn 4 giờ
- Bạn có tiền sản giật (pre-eclampsia)



Sau khi bạn sinh con

- Bạn đã chuyển dạ rất lâu (hơn 24 giờ)
- Bạn đã sinh mổ
- Bạn mất nhiều máu sau khi sinh hoặc đã được truyền máu



Thảo luận với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh nếu bạn có bất kỳ quan ngại nào.

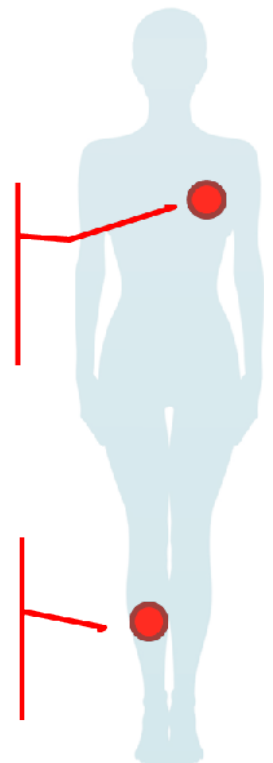


Dấu hiệu và triệu chứng mà có thể là do cục máu đông

Hãy báo cho bác sĩ hoặc nữ hộ sinh biết nếu bạn trải qua bất cứ các triệu chứng nào sau đây:

Đau ngực, bất ngờ bị hụt hơi bất ngờ hoặc ho ra đờm có máu

Đau và/hoặc sưng nơi chân. Làn da nơi đó có thể bị đỏ hoặc sờ vào thấy ấm



Những gì có thể làm để ngăn ngừa bị cục máu đông



Uống nước

Uống nước giúp máu lưu thông. Nên kiểm tra với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh xem bạn nên uống bao nhiêu nước mỗi ngày.



Luôn vận động

Luôn vận động nếu được, nhằm giúp cho máu lưu thông. Nên hỏi bác sĩ hoặc nữ hộ sinh xem bạn có thể đi bộ lòng vòng được không.



Luôn mang tất

Nếu bạn được cho mang tất/vớ ép (compression stockings - giúp chữa giãn tĩnh mạch), thì luôn mang tất này như đã được chỉ dẫn.

Bác sĩ sẽ làm gì

Để giúp bạn tránh bị cục máu đông, bác sĩ có thể kê toa một loại thuốc chống đông máu và/hoặc một phụ kiện y tế. Nếu nghĩ rằng mình có nguy cơ, bạn hãy thảo luận với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh.

Thuốc chống đông máu

Đây là loại thuốc làm chậm lại việc hình thành cục máu đông, khiến cho nó khó hình thành. Bác sĩ sẽ chọn loại thuốc phù hợp nhất cho bạn. Rất có thể bạn sẽ được chích một mũi thuốc mỗi ngày, trong một thời kỳ hạn định. Nếu bạn đang nằm viện trong lúc có thai, hoặc đã sinh con, bạn có thể cần tiếp tục uống thuốc sau khi về nhà.

Phụ kiện y tế sử dụng lực nén

Các phụ kiện này giúp đặt áp suất vào chân để giúp cho máu lưu thông. Có nhiều loại phụ kiện khác nhau, mà loại phổ biến nhất là tất ép để mang vào chân.

Nếu không cảm thấy thoải mái khi mang tất, hãy thảo luận với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh trước khi bạn chỉnh sửa hoặc lấy tất ra.

Không nhận trách nhiệm

Tờ dữ kiện này chỉ dùng cho mục đích học hỏi mà thôi. Không nên dùng tờ này để hướng dẫn và/hoặc xem xét các lựa chọn hoặc quyết định việc điều trị thực sự. Bất cứ quyết định nào nói trên phải được thực hiện với lời khuyên từ bác sĩ điều trị cho bạn hoặc các chuyên viên y tế khác.

Kế hoạch ngăn ngừa cục máu đông

<Place Patient Sticker Here>

Điền vào phần sau đây với bác sĩ hoặc nữ hộ sinh để ghi lại những gì mà bạn đã được dùng để giúp ngăn ngừa cục máu đông:

Thuốc:

Liều lượng:

Khi nào dùng:

Dùng trong bao lâu:

Phụ kiện y tế:

Dùng trong bao lâu:

Nếu bạn bắt đầu bị sưng hoặc đau ở chân nào, hoặc cảm thấy hụt hơi thở hoặc đau ngực, hãy liên lạc bác sĩ (GP) ngay lập tức hoặc đến ngay khu cấp cứu.

Từ ngữ y khoa cho cục máu đông

Deep Vein Thrombosis (Huyết khối Tĩnh mạch Sâu) (DVT) là từ ngữ y khoa để nói về cục máu đông trong tĩnh mạch sâu ở cánh tay, chân hoặc bẹn.

Pulmonary Embolism (Tắc mạch Phổi) (PE) là từ ngữ để chỉ cục máu đông mà đã di chuyển đến phổi.

DVTs và PEs được gọi chung là thromboembolism (thuyên tắc huyết khối) (VTE).

Sơ lược về chương trình Ngăn ngừa VTE

Chương trình Ngăn ngừa VTE do Clinical Excellence Commission (Ủy ban Ưu tú Lâm sàng) điều hành. Chương trình này nhằm giúp cho các bệnh nhân trong bệnh viện tránh bị chứng cục máu đông (VTE).

Chương trình giúp gia tăng nhận thức, cải thiện phương cách làm việc của trạm xá, và giúp thúc đẩy việc thẩm định nguy cơ của tất cả bệnh nhân và việc kê toa điều trị thích đáng nhằm giảm nguy cơ bị VTE.

Muốn biết thêm thông tin, viếng trang mạng

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/vte-prevention>

Preventing Blood Clots in Pregnancy and After Birth
Information for Women and Their Families.

Released May 2017, © Clinical Excellence Commission 2014. SHPN (CEC)170348.