

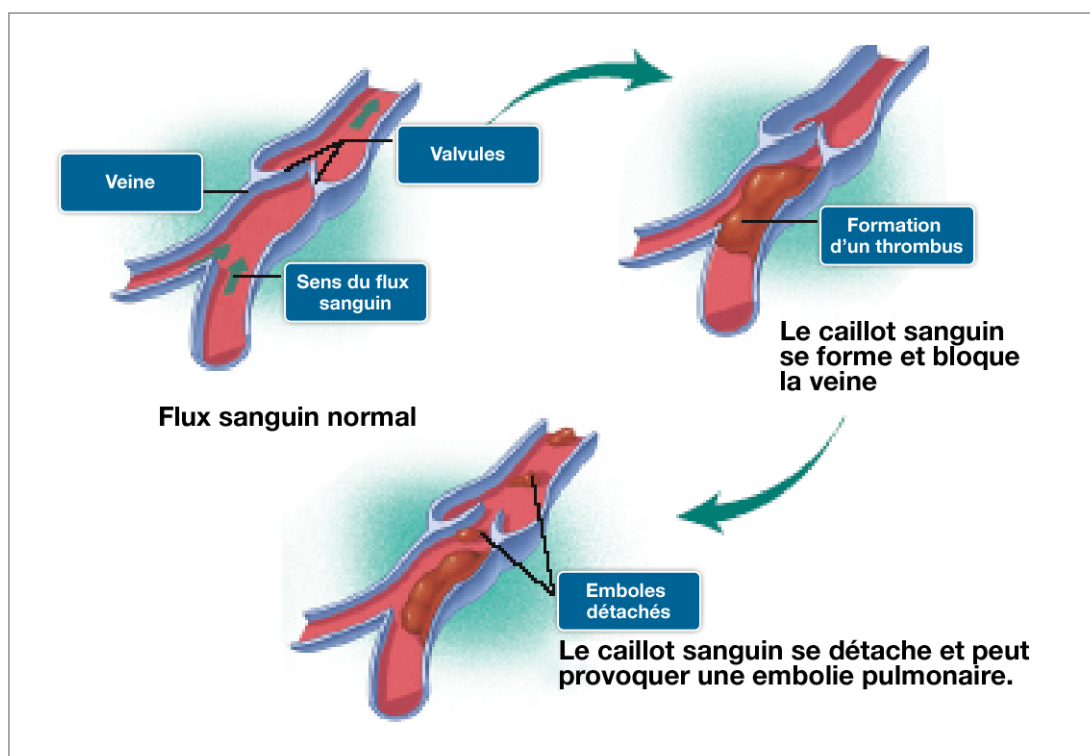
## Qu'est-ce que la thrombose veineuse profonde?

### Caillot sanguin

On appelle *caillot sanguin* ou *caillot de sang* la transformation de la forme liquide normale du sang en une masse solide ou semi-solide. Lorsque vous vous coupez le doigt, il est normal qu'un petit caillot sanguin (« croûte ») se forme sur l'entaille pour arrêter le saignement. Toutefois, si un caillot se forme à l'intérieur d'une veine, il peut bloquer la circulation normale du sang et entraîner des complications.

### Thrombose veineuse profonde

La formation anormale d'un caillot sanguin s'appelle *thrombose*. Celle-ci survient le plus souvent dans une veine profonde de la jambe et le caillot s'appelle alors *thrombus veineux* profond. Si un thrombus veineux profond se détache entièrement ou en partie, il peut parcourir les veines et atteindre les poumons; on parle alors d'*embolie pulmonaire*. Un thrombus veineux profond peut empêcher le sang de circuler normalement et causer de l'enflure aux jambes ou de la douleur. Il peut aussi produire de la chaleur et de la rougeur. La thrombose veineuse profonde peut également survenir dans une veine du bras.



## Qui est exposé à une risque de thrombose veineuse profonde?

Bon nombre de facteurs peuvent augmenter le risque de thrombose veineuse profonde (TVP) :

- le fait d'avoir déjà subi une TVP;
- certaines affections ou certains médicaments qui épaississent le sang ou favorisent la formation de caillots;
- une lésion à une veine profonde causée par une intervention chirurgicale, la fracture d'un os ou un autre traumatisme;
- un ralentissement de la circulation sanguine dû à l'immobilité, par exemple après une intervention chirurgicale, durant une longue période où l'on doit rester au lit ou lors de longs déplacements en position assise (dans un avion, un train ou une voiture);

- la grossesse et une période de six semaines après l'accouchement;
- un traitement contre le cancer;
- l'embonpoint ou l'obésité.

## Comment prévenir la thrombose veineuse profonde?

C'est beaucoup plus facile de prévenir la TVP que de la traiter. Si vous êtes exposé à un risque, on recommande de suivre les conseils suivants :

- Prenez tous les médicaments prescrits par le médecin selon ses directives (par exemple, un anticoagulant).
- Consultez votre médecin régulièrement, surtout si vous prenez des médicaments.
- Si vous prenez un anticoagulant qui fait partie de la classe des antagonistes de la vitamine K, surveillez l'apport en vitamine K dans votre alimentation, car elle peut nuire au mode d'action du médicament. Les légumes verts feuillus, l'huile de canola et l'huile de soya sont des aliments riches en vitamine K.
- Contractez les muscles de vos mollets quand vous restez assis longtemps.
- Levez-vous et bougez les jambes, surtout si vous êtes alité.
- Modifiez vos habitudes de vie.
- Portez des bas de contention si votre médecin vous a recommandé de le faire.

## Quels sont les symptômes de la thrombose veineuse profonde?

Dans près de la moitié des cas, la TVP ne provoque pas de symptômes évidents. Dans l'autre moitié des cas, elle peut entraîner les symptômes suivants :

- douleur et sensibilité dans une jambe notamment à la cheville et au pied, pouvant débuter dans le mollet et ressembler à une crampe;
- enflure de la cheville ou de la jambe;
- rougeur au bras ou dans le cou, si le caillot s'est formé dans cette région;
- sensation de chaleur dans la jambe;
- crachement de sang;
- embolie pulmonaire, qui peut provoquer les symptômes suivants :
  - essoufflement inexplicable
  - anxiété
  - évanouissement
  - douleur à la poitrine, ou malaise qui s'aggrave avec la toux ou la respiration profonde

## Comment pose-t-on le diagnostic de thrombose veineuse profonde?

Un médecin recueillera vos antécédents médicaux, procédera à un examen physique et évaluera les résultats de certains examens pour déterminer quels sont vos facteurs de risque et exclure les autres causes possibles de vos symptômes.

Pour recueillir vos **antécédents médicaux**, il peut vous demander quel est votre état de santé général, si vous prenez des médicaments d'ordonnance, si vous avez subi des blessures ou des interventions chirurgicales et si vous avez suivi un traitement contre le cancer.

Lors de l'**examen physique**, il vérifiera si vous présentez des signes de TVP dans les jambes, prendra votre tension artérielle et écoutera votre cœur et vos poumons.

Parmi les examens possibles, on compte :

- **l'échographie** – examen qui fait appel à des ultrasons pour produire des images de la circulation sanguine dans la jambe touchée;
- **le dosage des D-dimères** – examen qui évalue la présence d'une substance libérée dans le sang quand un caillot se dissout;
- **la phlébographie** – procédure dans laquelle on injecte une substance.

## Quels sont les traitements de la thrombose veineuse profonde?

Le traitement vise à empêcher le caillot de grossir et à éviter qu'il se détache, ce qui pourrait causer un blocage, comme l'embolie pulmonaire. Les traitements contre la TVP, qui se résument principalement aux médicaments et aux bas de contention, sont aussi utilisés pour prévenir la formation d'une nouvelle TVP.

### Médicaments

On traite la thrombose au moyen de médicaments appelés *anticoagulants*. Les anticoagulants réduisent la capacité du sang à coaguler, mettant ainsi un terme au processus de coagulation anormale et empêchant le thrombus de la veine profonde de grossir et de se diriger vers les poumons. Avec le temps, l'organisme dissout lentement le caillot. Vous pouvez vous injecter vous-même ces médicaments par voie sous-cutanée (sous la peau) ou les prendre par voie orale (sous forme de comprimés à avaler).

### Bas de contention

Votre médecin peut vous suggérer de porter des bas spéciaux appelés *bas de contention*. Ces bas aident à diminuer l'enflure. Normalement, ils atténuent le malaise ressenti dans les jambes et aident à prévenir les complications de la peau. Vous devriez mettre des bas de contention le plus tôt possible après avoir commencé un traitement anticoagulant. On recommande de porter ces bas chaque jour durant au moins 2 ans autant que possible.

## La thrombose veineuse profonde au quotidien

Votre traitement anticoagulant ne devrait pas vous empêcher de mener une vie normale. Vous devez toutefois surveiller certaines choses si vous êtes exposé à un risque de TVP ou si vous suivez un traitement contre une TVP. Le sujet a été abordé dans la section *Comment prévenir la thrombose veineuse profonde?*, mais voici d'autres conseils.

### Régime alimentaire

Il est important de bien s'alimenter pour demeurer en bonne santé. Le traitement contre la TVP n'exige aucune restriction alimentaire et il n'y a pas d'aliments particuliers à éviter. Toutefois, vous ne devriez pas apporter de changements majeurs à votre alimentation sans en parler d'abord à votre médecin.

### Exercice

Pour demeurer en bonne santé, il est très important de faire de l'exercice régulièrement. Faire plus d'exercice est souvent bénéfique chez les personnes ayant une déficience physique ou une maladie chronique. Il importe cependant de consulter son médecin pour savoir quel degré d'exercice convient le mieux.

### Autres médicaments

Étant donné que certains produits en vente libre peuvent avoir des effets sur votre médicament contre la TVP, il est important que votre médecin sache quels autres médicaments vous prenez régulièrement, particulièrement

l'aspirine, parce qu'elle éclaircit le sang.

## Alcool

La consommation modérée d'alcool est acceptable, mais vous devez d'abord vérifier auprès de votre médecin. Par contre, l'abus prolongé d'alcool fait augmenter le risque d'hémorragie chez les personnes qui prennent un anticoagulant.

Vous devriez mettre des bas de contention le plus tôt possible après avoir commencé un traitement anticoagulant. On recommande de porter ces bas chaque jour durant au moins 2 ans autant que possible.

## **Soyez prévoyant si vous demeurez longtemps assis**

Si vous devez rester longtemps assis, par exemple lors d'un long voyage (de 4 heures et plus), vous devriez prendre certaines précautions pour aider à prévenir la TVP :

- Si vous le pouvez, levez-vous à intervalles réguliers (toutes les deux heures environ) pour marcher un peu;
- Faites travailler vos jambes lorsque vous êtes assis, en serrant et en relâchant vos muscles ou en agitant vos orteils et vos talons de temps à autres;
- Portez des vêtements amples;
- Buvez beaucoup d'eau et évitez de consommer des boissons qui contiennent de l'alcool ou de la caféine;
- Évitez le tabac.