

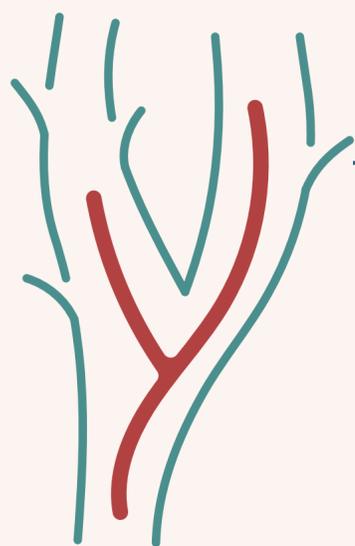
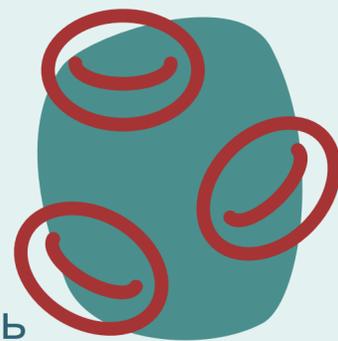
# Профилактика венозного тромбоза



**Венозный тромбоз – образование сгустков крови (тромбов) в венах.**

При беременности риски венозного тромбоза повышены, максимальные риски (самые высокие) – после родов.

К счастью, данные осложнения во время беременности и 6 недель после родов возникают нечасто – у 1-2 женщин из 1000.



– осложнение, которое может возникнуть при беременности, в родах или в послеродовом периоде, при котором образующиеся в венах сгустки крови (тромбы) могут перемещаться с током крови и вызывать остановку сердца, дыхания и смерть.

## Тромбоэмболия

**Проявлениями (симптомами) тромбоэмболии могут быть:**

- Внезапное необъяснимое затруднение дыхания
- Сдавленность или боль в грудной клетке
- Мокрота с кровью
- Плохое самочувствие или потеря сознания.

При появлении этих жалоб важно сразу обратиться за медицинской помощью.



# Снизить риски осложнений помогает

- ✓ **Подвижность и активность** – насколько это возможно.



- ✓ **Достаточное питье** – чтобы не испытывать жажду – не менее 1,5–2 литра в сутки.



- ✓ **Компрессионное белье** – чулки и колготки 1–2 классов компрессии.



- ✓ **Лекарственные препараты – низкомолекулярные гепарины** (НМГ, разжижают кровь) – ежедневные подкожные уколы в область живота сбоку от пупка. Уколы могут быть рекомендованы при беременности или после родов (10 или 42 дня).

- ✓ **Воздержание от курения**





# Как делать уколы

Уколы желательно делать в положении сидя, поочередно в левую и правую поверхность живота рядом с пупком.

Вымойте руки с мылом.

Обработайте кожу антисептиком.

Удалять пузырьки воздуха из шприца не надо.

Большим и указательным пальцами соберите кожную складку рядом с пупком – удерживать до завершения укола.

Иглу введите в кожную складку вертикально на всю длину.

Введите препарат, нажав поршень шприца.

Извлеките иглу.

После извлечения иглы складку кожи отпустите.

Место укола не массируйте