



CONNAITRE SON RISQUE THROMBOTIQUE COMMENCER UNE PILLULE CONTRACEPTIVE

Moyen de contraception et thrombose

De nombreuses femmes utilisent une contraception hormonale pour diminuer les règles abondantes ou irrégulières, les douleurs abdominales ou l'acné. Les méthodes contenant des oestrogènes fonctionnent bien pour la plupart des personnes mais peuvent entraîner une augmentation du risque de thrombose veineuse, y compris chez les adolescentes et les jeunes femmes en bonne santé.

Signes et symptômes

- Gonflement, douleur ou sensibilité dans une seule jambe ou un seul bras
- Chaleur, rougeur/décoloration de la peau
- Difficulté à respirer ou essoufflement soudain
- Douleur ou gêne thoracique, particulièrement lors d'une respiration profonde ou en cas de toux
- Céphalée intense, trouble de la vision

Consultez immédiatement un professionnel de santé si vous remarquez l'un des signes mentionnés ci dessus, en particulier au cours des premiers mois suivant le début d'une nouvelle méthode contraceptive.



Facteurs de risque



Les méthodes contraceptives combinées contenant des oestrogènes (pillule, patch ect..) présentent un risque plus élevé de thrombose que les méthodes contenant uniquement un progestatif.



Le risque de thrombose est le plus élevé au cours des 6 premiers mois suivant le début de la contraception hormonale.



Le tabac, l'obésité et la sédentarité augmentent le risque. Restez active et évitez du fumer lorsque vous utilisez une contraception hormonale.



Des antécédents personnels ou familiaux de thrombose augmentent davantage le risque. Demandez à un professionnel de santé quelle méthode contraceptive est la plus sûre pour vous.



CONNAITRE SON RISQUE THROMBOTIQUE GROSSESSE ET POST PARTUM

Le risque de thrombose est 4 à 5 fois plus élevé pendant la grossesse et jusqu'à 20 fois plus élevé en post partum par rapport à une femme non enceinte.
Consultez immédiatement un médecin si vous présentez l'un des signes ci dessous.

Signes et symptômes de thrombose

- Gonflement, douleur ou sensibilité dans une seule jambe ou un seul bras
- Chaleur, rougeur/décoloration de la peau
- Difficulté à respirer ou essoufflement soudain
- Douleur ou gêne thoracique, particulièrement lors d'une respiration profonde ou en cas de toux
- Céphalée intense, trouble de la vision

Facteurs de risque

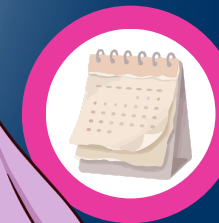
- Antécédents personnels ou familiaux de thrombose
- Anomalie génétique de la coagulation
- Césarienne
- Alitement ou mobilité réduite
- Obésité ou âge supérieur à 35 ans
- Grossesse gémellaire



Réduisez votre risque



Demandez à votre gynécologue ou sage femme une évaluation de votre risque de thrombose au début de la grossesse, au moment de l'accouchement et en post partum.



Si vous présentez des facteurs de risque, comme des antécédents personnels ou familiaux de thrombose, une césarienne ou un alitement, demandez à votre médecin si un traitement anticoagulant est recommandé.



Porter des compression des membres inférieurs de grade 2, hydratez vous correctement et bougez régulièrement



CONNAITRE SON RISQUE THROMBOTIQUE PÉRIMÉNOPAUSE, MÉNOPAUSE & TRAITEMENT HORMONAL

Le traitement hormonal peut aider à gérer les symptômes de la ménopause comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes. Certains types, notamment les oestrogènes par voie orale, peuvent augmenter le risque de thrombose. Votre risque dépend de votre état de santé et vos antécédents familiaux. Discutez avec votre professionnel de santé de l'option la plus sûre.

Signes et symptômes de thrombose

- Gonflement, douleur ou sensibilité dans une seule jambe ou un seul bras
- Chaleur, rougeur/décoloration de la peau
- Difficulté à respirer ou essoufflement soudain
- Douleur ou gêne thoracique, particulièrement lors d'une respiration profonde ou en cas de toux
- Accélération du rythme cardiaque

Facteurs de risque

- Antécédents personnels ou familiaux de thrombose
- Traitement hormonal avec oestrogènes, surtout par voie orale
- Intervention chirurgicale récente ou hospitalisation
- Immobilisation prolongée
- Obésité



Un antécédent personnel de thrombose est important dans le choix du traitement de la ménopause. Les oestrogènes par voie orale présentent un risque de récurrence de thrombose plus élevé que les oestrogènes transdermiques (patch, gels, sprays). Parlez-en à votre professionnel de santé avant de commencer tout traitement hormonal.

Réduisez votre risque



Connaissez votre risque. Informez votre professionnel de santé de vos antécédents personnels et familiaux de thrombose et des autres facteurs de risque.



Renseignez vous sur les différents options. Discutez des bénéfices et des risques des différents types et modes d'administration des traitements hormonaux.



Hydratez vous correctement et bougez régulièrement

DE LA TÊTE AUX PIEDS,
PRENEZ LE CONTRÔLE
DE VOTRE SANTÉ.
**PRÉVEZ LA THROMBOSE,
PROTÉGEZ-VOUS**

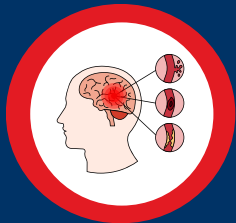


JOURNÉE MONDIALE DE LA THROMBOSE 13 OCTOBRE



COMPRENDRE LA THROMBOSE: ARTÉRIELLE ET VEINEUSE

Thrombose Artérielle



Accident vasculaire cérébral (AVC)

Un caillot sanguin bloque une artère du cerveau



Infarctus du myocarde (crise cardiaque)

Un caillot sanguin bloque une artère coronaire (du cœur)

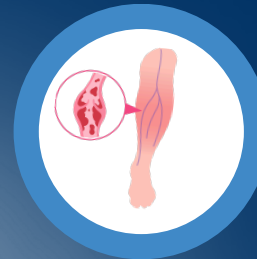


Thrombose artérielle périphérique

Un caillot sanguin bloque une des artères des bras, des jambes ou des organes abdominaux

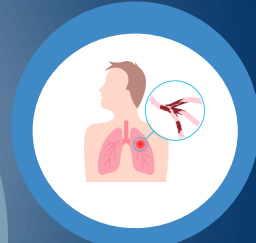


Thrombose Veineuse



Thrombose veineuse profonde (TVP)

Un caillot sanguin se forme et obstrue une veine profonde du membre supérieur ou du membre inférieur



Embolie pulmonaire (EP)

Un caillot sanguin se déplace jusqu'aux poumons depuis une autre partie du corps généralement à partir d'une TVP



Thrombose veineuse cérébrale (TVC)

Un caillot sanguin se forme dans une veine du cerveau et bloque la circulation



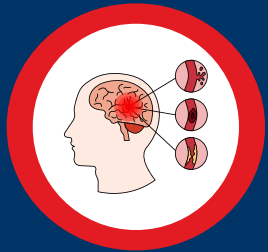
Thrombose veineuse abdominale

Un caillot se forme dans les veines des organes profonds (foie, rein, tube digestifs, ovaire...) bloquant ainsi le bon fonctionnement des organes



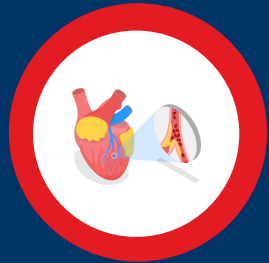
COMPRENDRE LA THROMBOSE: TYPES ET SIGNES D'ALERTE

Thrombose Artérielle



Accident vasculaire cérébral (AVC)

Faiblesse soudaine,
déformation de la bouche,
troubles de la vision,
difficulté à parler,
paresthésies/paralysies
d'un membre, maux de tête



Infarctus du myocarde (crise cardiaque)

Douleur thoracique brutale
et intense, essoufflement,
nausées, douleur dans le
bras, le dos, la mâchoire

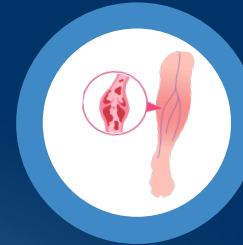


Thrombose artérielle périphérique

Douleur soudaine d'un
membre, peau froide ou pâle,
engourdissements ou
fourmillements, pouls faible ou
absent, faiblesse musculaire,
peau bleutée ou marbrée

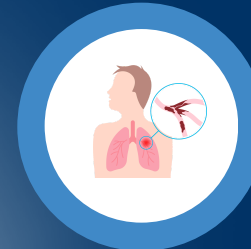


Thrombose Veineuse



Thrombose veineuse profonde (TVP)

Gonflement, douleur, chaleur, rougeur



Embolie pulmonaire (EP)

Essoufflement, douleur thoracique,
Accélération du rythme cardiaque



Thrombose veineuse cérébrale (TVC)

Céphalée intense (souvent le
premier symptôme), trouble de la
vision, convulsions, nausées ou
vomissements, symptômes
semblables à ceux de l'AVC



Thrombose veineuse abdominale

Douleurs abdominales, ballonnements,
nausées, vomissements, sang dans les selles,
gonflements de l'abdomen, fièvre



COMPRENDRE LA THROMBOSE: TYPES ET FACTEURS DE RISQUE

Thrombose Artérielle

Accident vasculaire cérébral (AVC)

Hypertension artérielle, tabac, diabète, excès de cholestérol, surpoids ou obésité, âge, fibrillation atriale, antécédents familiaux

Infarctus du myocarde (crise cardiaque)

Hypertension artérielle, tabac, diabète, excès de cholestérol, surpoids ou obésité, âge, maladie coronarienne, antécédents familiaux

Thrombose artérielle périphérique

Tabac, hypertension artérielle, diabète, excès de cholestérol, âge, antécédents de maladie cardiovasculaire

Thrombose Veineuse

Thrombose veineuse profonde (TVP) et Embolie pulmonaire (EP)

Immobilisation prolongée (alitement, plâtre, long voyage), antécédents personnels ou familiaux, maladies chroniques, intervention chirurgicale, traumatisme, anomalie génétique de la coagulation, grossesse, traitement hormonal (oestrogène), cancer

Thrombose veineuse cérébrale (TVC)

Grossesse ou post-partum, contraception hormonale, cancer, certaines infections, anomalie de la coagulation

Thrombose veineuse abdominale

Cancer, maladie du foie, infection ou inflammation abdominale, chirurgie récente, grossesse ou post-partum, contraception hormonale, anomalie de la coagulation



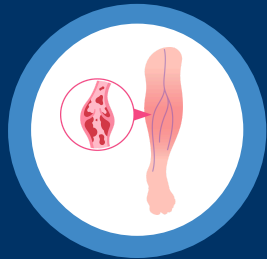


COMPRENDRE LA THROMBOSE VEINEUSE PROFONDE (TVP)

Qu'est ce que la thrombose veineuse profonde ?

"La thrombose veineuse profonde (TVP) est la formation d'un caillot de sang dans une veine profonde, le plus souvent dans la jambe. Une partie du caillot peut se détacher et atteindre les poumons : c'est l'embolie pulmonaire (EP), une complication qui peut être grave. Connaître les facteurs de risque et les signes d'alerte permet d'agir rapidement.

Signes et symptômes



- Gonflement de la jambe ou plus rarement du bras
- douleur ou sensibilité du mollet ou de la cuisse
- Chaleur dans la zone concernée
- Rougeur ou coloration inhabituelle de la peau
- lourdeur ou pesanteur dans la jambe ou le bras

Facteurs de risque

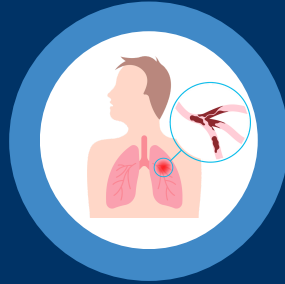
- Intervention chirurgicale récente ou hospitalisation
- Mobilité réduite ou alitement
- Long voyage (avion, voiture, train)
- Blessure ou traumatisme
- Cancer ou traitement contre le cancer
- Grossesse ou post partum
- Traitement hormonal ou pillule contraceptive contenant des oestrogènes
- Antécédents personnels ou familiaux de thrombose
- Anomalie génétique de la coagulation
- Obésité
- Tabagisme
- Maladies chroniques ou affections



COMPRENDRE L'EMBOLIE PULMONAIRE (EP)

Qu'est ce qu'une embolie pulmonaire (EP) ?

L'embolie pulmonaire (EP) survient lorsqu'une partie d'un caillot sanguin, généralement issu d'une thrombose veineuse profonde, se détache et se déplace jusqu'aux poumons, où il bloque une artère pulmonaire. Ce blocage peut réduire ou interrompre la circulation du sang dans les poumons et provoquer de graves lésions ou le décès s'il n'est pas traité à temps.



Signes et symptômes

- Essoufflement soudain
- Douleur thoracique pouvant s'aggraver lors d'une respiration profonde
- Accélération du rythme cardiaque
- Toux avec crachats de sang
- Sensation d'étourdissement, de vertige ou d'évanouissement
- Sudations importantes

Comment prévenir une EP?

- Rester actif et bouger régulièrement, notamment pendant les longs voyages
- Rester bien hydraté et éviter les immobilisations prolongées
- Suivre les recommandations de votre professionnel de santé concernant les anticoagulants, s'ils sont prescrits
- Utiliser des dispositifs de compression s'ils sont recommandés
- Prendre en charge les maladies chroniques et les facteurs de risque liés au mode de vie (tabac, obésité)



Facteurs de risques

- Intervention chirurgicale récente ou hospitalisation
- Mobilité réduite ou alitement
- Long voyage (avion, voiture, train)
- Blessure ou traumatisme
- Cancer ou traitement contre le cancer
- Grossesse ou post partum
- Traitement hormonal ou pillule contraceptive
- Antécédents personnels ou familiaux de thrombose / anomalie génétique de la coagulation
- Obésité
- Tabagisme
- Maladies chroniques ou affections inflammatoires