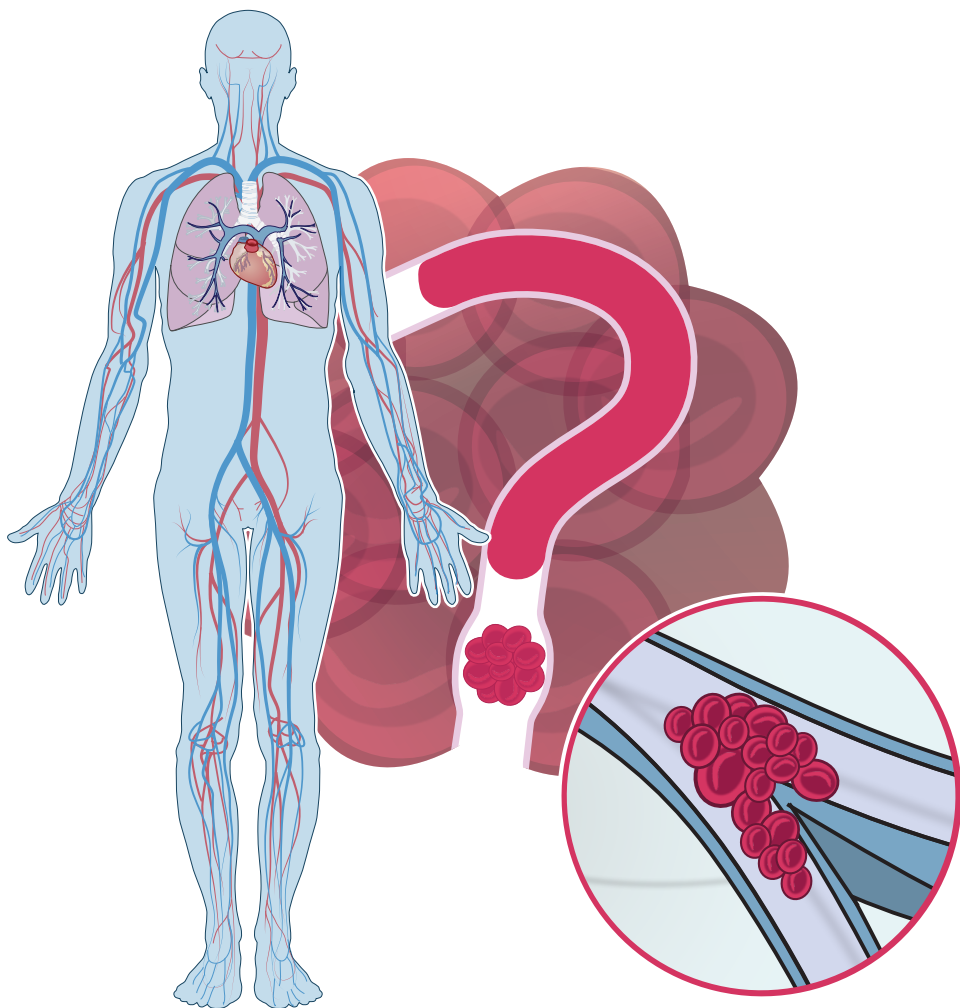


# J'ai un caillot de sang dans une veine: ce que je dois savoir

Un guide pour les patients et leurs familles



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

Office d'éducation des patients  
Patient Education Office

## **Auteurs:**

**Denise Xenos**, infirmière clinicienne - médecine interne et soins complexes

**Nancy Tze**, gestionnaire – Programme de traumatologie

## **Remerciements:**

**Sonia Castiglione**, conseillère en prise de décision fondées sur des données probantes

**Norine Heywood**, conseillère cadre spécialisée en soins infirmières – Transplantation – Comité d'éducation des patients du CUSM

## **Réviseurs:**

**Dr. Ahmed AlBurakan**, fellow en traumatologie

**Dr. Andrew Beckett**, chirurgien en traumatologie

**Michelle Delisle**, infirmière clinicienne – Clinique anticoagulation

**Dr. Aly Elbahrawy**, Fellow en traumatologie

**Selena Fitzgerald**, infirmière éducatrice en développement professionnel en soins infirmiers, chirurgie

**Irma Forlini**, infirmière clinicienne – Clinique anticoagulation

**Dr. Thi Nhu Khue Ly**, médecine interne

**Dr. Kosar Khwaja**, chirurgien en traumatologie

**Dr. Thomas Maniatis**, médecine interne

**Dr. Veronique Naessens**, hématologue

**Samia Saouaf**, infirmière éducatrice en développement professionnel en soins infirmiers - chirurgie

**Tin Wai Tjoe**, gestionnaire de cas - traumatologie

**Debbie Watson**, infirmière clinicienne - Rétablissement accéléré après une intervention chirurgicale

## **Édité par:**

**Andréa Maria Laizner**, N., PhD Conseillère cadre en soins infirmiers – Recherche

**Dahlal Mohr-Elzeki**, MLIS, Bibliothécaire pour les patients



## IMPORTANT: À LIRE

Les informations fournies dans ce document sont à des fins éducatives. Ils ne remplacent pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins.



Ce document est également disponible sur le site web de l'Office d'éducation des patients [www.muhcPatientEducation.ca](http://www.muhcPatientEducation.ca)

© Droit d'auteur 9 janvier 2020,  
Centre universitaire de santé McGill.

1<sup>re</sup> édition. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, totale ou partielle, sans l'autorisation écrite du Centre universitaire de santé McGill est strictement interdite.

Centre universitaire  
de santé McGill




McGill University  
Health Centre

**Office d'éducation des patients  
Patient Education Office**

# Table des matières



- 5** Introduction
  - 6** Qu'est-ce qu'un caillot sanguin ?
  - 9** Quels sont les signes et les symptômes d'un caillot sanguin ?
  - 10** Quels sont les facteurs de risque de développer des caillots sanguins ?
  - 11** Comment traite-t-on les caillots sanguins ?
  - 13** Quels sont les effets secondaires possibles du traitement ?
  - 14** Quand avez-vous besoin de soins médicaux d'urgence ?
  - 15** Quelques conseils pour réduire les risques de saignement
  - 17** Quelles sont les complications possibles des caillots dans les poumons (embolie pulmonaire) ?
  - 20** Notes
- 

# Introduction

Nous vous avons remis ce guide parce que vous avez un **caillot de sang** dans une veine ou que vous êtes à risque d'en développer un.

## Ce guide vous fournira de l'information sur :

- ce qu'est un caillot de sang
- comment les caillots sanguins peuvent vous affecter
- les signes et les symptômes à surveiller
- comment traiter et prévenir les caillots sanguins



# Qu'est-ce qu'un caillot de sang ?

Un caillot est une masse épaisse de liquide, telle que du sang, qui est devenue solide ou partiellement solide.

La coagulation peut nous protéger de trop saigner.

Cela se produit généralement après une blessure.

Par exemple, si nous avons une coupure,

la coagulation aide à arrêter le saignement. Ceci est normal et aide à démarrer le processus de guérison.

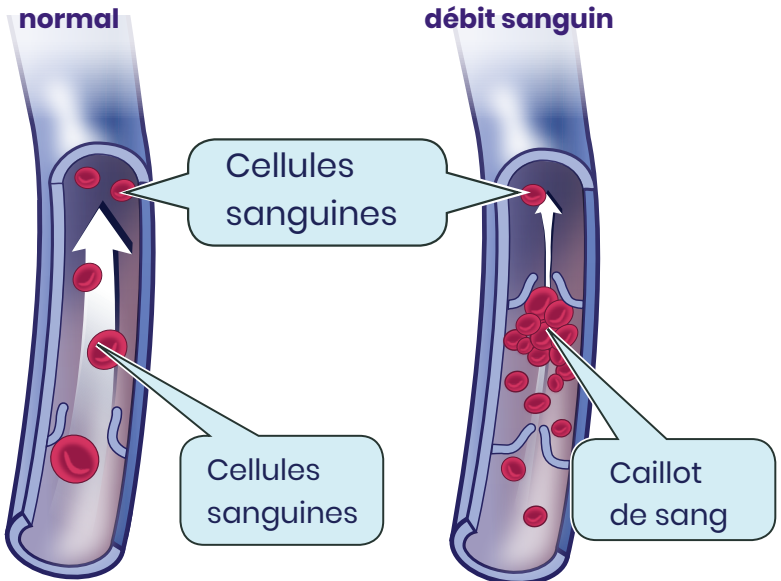
Mais si le sang forme un caillot dans la circulation sanguine, cela peut être dangereux. Si cela se produit, il y a moins de circulation sanguine ou pas du tout dans certaines parties de votre corps.

Les caillots sanguins qui commencent dans la circulation sanguine peuvent se former dans les artères ou les veines. Ce guide portera sur les caillots sanguins qui se forment dans les veines.

## Thromboses

Débit sanguin normal

Diminution du débit sanguin



Quand un caillot sanguin se forme dans les veines, on l'appelle une **phlébite ou une thrombose veineuse profonde (TVP)**.

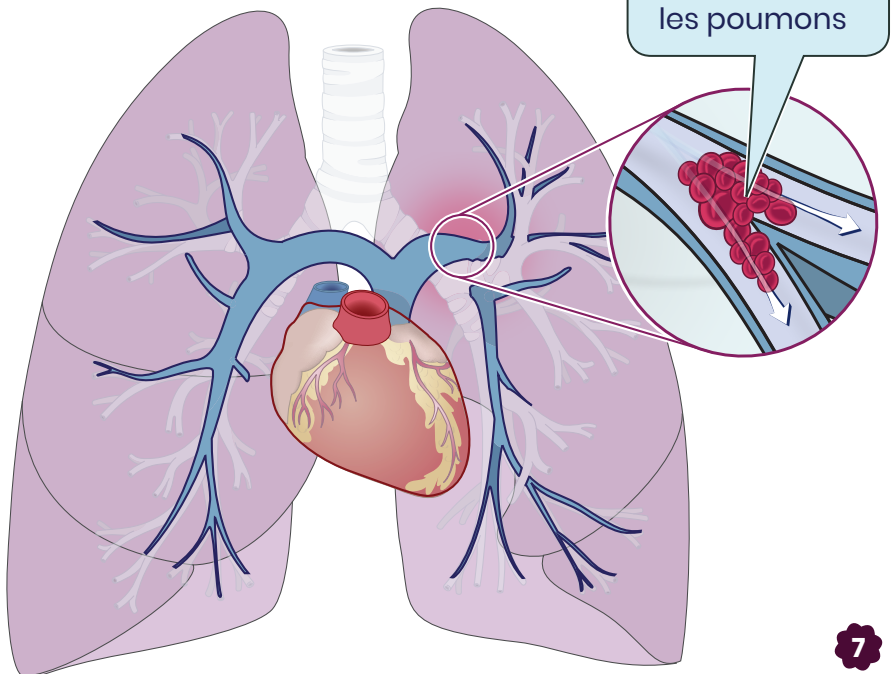
Ce type de caillot sanguin se forme le plus souvent dans les grosses veines des jambes ou des bras.

Ces caillots se déplacent parfois dans la circulation sanguine, loin de la veine où il a commencé.

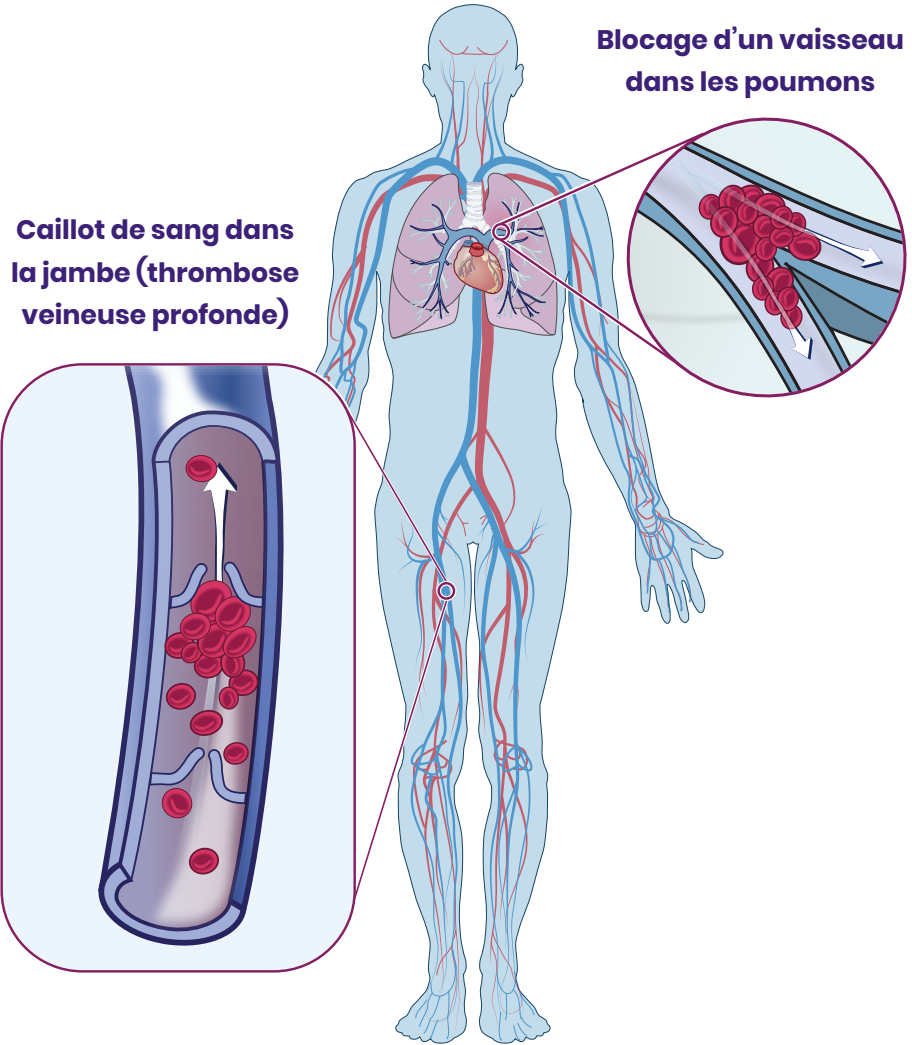
C'est ce qu'on appelle un **événement thromboembolique veineux (TEV)**. Les symptômes d'un TEV dépendent de l'endroit où le caillot sanguin s'arrête dans la circulation sanguine. Lorsqu'elle se rend jusqu'aux poumons, on parle d'**embolie pulmonaire (EP)**.

C'est une maladie grave.

## Embolie pulmonaire



# Embolie pulmonaire



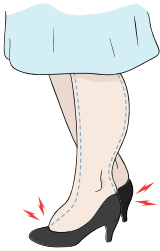


# Quels sont les signes et symptômes d'un caillot sanguin ?

Certaines personnes avec un caillot de sang ne ressentent rien d'étrange ou de différent. La plupart des personnes peuvent ressentir certains des symptômes suivants.

## Symptômes courants de la thrombose veineuse profonde (TVP) :

Gonflement



Douleur



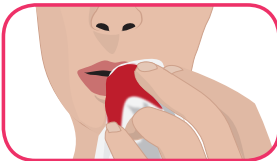
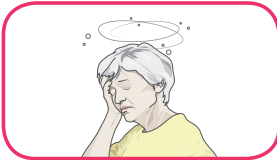
Sensation de chaleur et de la rougeur



## Symptômes communs de l'embolie pulmonaire (EP) :



- douleur vive à la poitrine pouvant augmenter avec la respiration
- difficulté à respirer
- étourdissements
- vertiges
- évanouissement
- transpirer ( plus que d'habitude )
- pouls rapide ( où vous sentez que votre cœur s'emballé )
- toux avec du sang

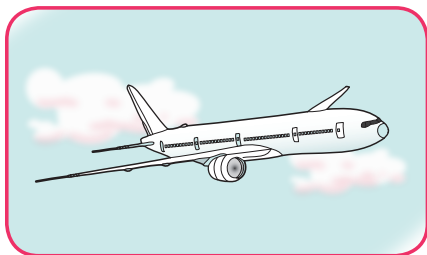


# Quels sont les facteurs de risque de développer des caillots sanguins ?

Un **facteur de risque** est un élément qui augmente la possibilité de formation d'un caillot sanguin.

**Les principaux facteurs de risque de la TVP ou de l'EP sont :**

- la pilule contraceptive
- un traitement hormonal substitutif (THS)
- le cancer et certains traitements contre le cancer
- certaines maladies qui peuvent rendre le sang plus épais
- certaines conditions médicales chroniques, telles que la maladie inflammatoire de l'intestin (MICI), le lupus ou d'autres maladies rhumatismales
- un long voyage (être en voiture ou en avion pendant plus de 4 heures)
- être enceinte ou avoir été récemment enceinte
- une hospitalisation à cause d'une blessure, une chirurgie ou une maladie
- rester dans un lit ou une chaise et ne pas pouvoir se déplacer facilement



## Le saviez-vous?

Vous pouvez avoir un caillot de sang même si vous ne présentez aucun des facteurs de risque énumérés. (S'il vous plaît revoir les symptômes à la page 9.)

# Comment traite-t-on les caillots sanguins ?

Si vous avez besoin d'un traitement pour un caillot sanguin, votre médecin peut vous prescrire des **anticoagulants**. Ce type de médicament éclaircit votre sang. Éclaircir votre sang veut dire que les caillots sanguins ne se forment pas aussi rapidement.

Cela peut empêcher la formation d'autres caillots sanguins dangereux et empêchera le caillot de sang de grossir.

Cela permet aussi à votre corps de dissoudre le caillot lentement et en toute sécurité.

## Il existe différents types d'anticoagulants – voici quelques exemples :

Médicaments oraux	Injections cutanées	Médications intraveineuses
Apixaban (Eliquis)	Dalteparin (Fragmin)	Héparine (seulement à l'hôpital)
Dabigatran (Pradaxa)	Desirudin (Iprivask)	
Endoxaban (Lixiana)	Enoxaparin (Lovenox)	
Rivaroxaban (Xarelto)	Fondaparinux (Arixtra)	
Warfarin (Coumadin)	Héparine	
	Tinzaparin (Innohep)	

**Mon médecin m'a prescrit:**

La majorité des personnes ayant des caillots sanguins commencent le traitement à l'hôpital et poursuivent la plupart de leurs traitements à la maison.

Ces traitements prennent du temps pour produire leurs effets. Cela peut prendre quelques jours ou plusieurs semaines. Avec le temps, vos symptômes de caillots de sang devraient s'améliorer.

Les membres de notre équipe comprennent des médecins spécialistes de la coagulation du sang (**hématologues et internistes**), ainsi que des médecins de famille, des infirmières et des pharmaciens.

Nous ferons un suivi avec vous pour savoir pourquoi vous avez développé un caillot de sang. Nous vous informerons de la durée de votre traitement.

Selon votre cas personnel, nous pouvons vous prescrire des anticoagulants pour une courte période (3 mois).

Nous pouvons également vous parler de la prise d'anticoagulants pendant une période plus longue.

Si vous devez prendre des **comprimés de warfarine** (également appelés Coumadin) pour traiter votre caillot sanguin, nous organiserons un suivi pour votre traitement. Cela comprend des prises de sang. Nous vérifierons les résultats de vos analyses sanguines et ajusterons votre dose de warfarine en fonction des besoins.



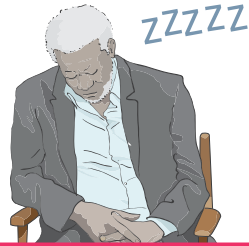
# Quels sont les effets secondaires possibles du traitement ?

Si vous prenez des anticoagulants, vous pouvez avoir certains des effets secondaires suivants :

Nausée, indigestion  
ou diarrhée



Baisse d'énergie et  
sensation de faiblesse



## Des saignements mineurs

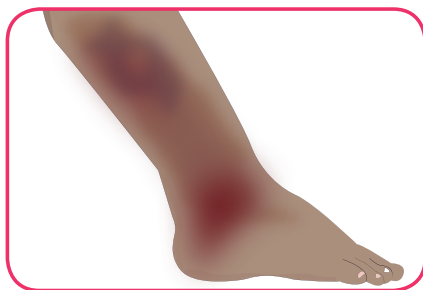
- saignement des gencives après le brossage des dents
- légers saignements de nez
- avoir des bleus facilement
- saignement après une coupure mineure qui s'arrête après quelques minutes



# Quand avez-vous besoin de soins médicaux d'urgence ?

Si vous avez l'un des symptômes suivants, vous devez vous rendre immédiatement aux **Services des urgences** le plus près.

- **Des saignements majeurs qui ne diminuent pas**
  - urine de couleur rouge, foncée ou brunâtre
  - selles noires, rouges ou rouges foncées
  - saignement des gencives ou du nez qui ne s'arrête pas après 10 minutes ou après l'application d'une pression
  - vomi rouge vif ou brunâtre
  - crachat du mucus rougeâtre
  - bleus inexplicables
  - saignements menstruels excessifs



- une blessure à la tête, à l'abdomen ou à la poitrine
- une couleur, gonflement / enflure ou inconfort dans la jambe ou le bras où se trouve le caillot de sang
- un changement dans la vision ou perte de la vision
- de nouveaux symptômes d'une TVP ou d'une PE (voir **Les signes et symptômes** à la page 9)



la difficulté à respirer, gonflement / enflure ou éruption de la peau

## Quelques conseils pour réduire les risques de saignement :

- ne prenez pas d'aspirine ni de médicaments contenant des produits ressemblant à l'aspirine: ASA, Excedrin® et Alka-Seltzer®, sauf sur indication de votre médecin.
- ne prenez pas d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que le naproxène (Aleve®, Anaprox®, Naprelan®, Naprosyn®, Midol®), le célécoxib (Celebrex®) et l'ibuprofène (Motrin®, Advil®), sauf sur indication de votre médecin.
- d'autres médicaments en vente libre pour la douleur, tels que l'acétaminophène (Tylenol®), peuvent constituer un choix plus sûr
- utilisez une brosse à dents à poils doux
- rasez-vous avec un rasoir électrique plutôt qu'avec une lame
- soyez prudent lorsque vous utilisez des ciseaux ou des couteaux
- évitez les activités qui présentent un plus grand risque de blessure (par exemple, les sports de contact ou à fort impact)



Dites à votre professionnel de la santé si vous prenez des suppléments ou des plantes médicinales. Ils peuvent changer la façon dont les autres médicaments fonctionnent. Cela peut entraîner des effets secondaires graves comme des saignements.

Portez un bracelet d'alerte. Les personnes qui prennent des anticoagulants devraient porter tout le temps un bracelet, un collier ou un dispositif d'alerte similaire. Si vous avez besoin d'un traitement médical et que vous n'êtes pas en mesure d'expliquer votre maladie, le dispositif va informer les personnes qui s'occupent de vous que vous prenez des anticoagulants et qu'il existe un risque de saignement excessif. Pour recevoir un dispositif, composez le 1-800-668-1507.



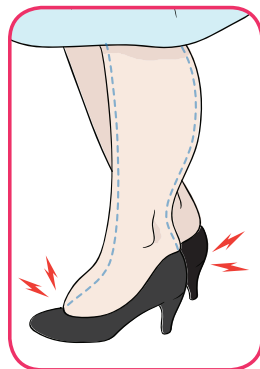
# Quelles sont les complications possibles de l'EP ?

Près de la moitié des personnes atteintes de thrombose veineuse profonde développent une affection appelée **syndrome post-thrombotique (SPT)**.

Le syndrome post-thrombotique peut être léger. Dans ces cas, cela ne gênera pas vos activités quotidiennes. Mais cela peut aussi être grave et invalidant.

## Les symptômes à la jambe affectée peuvent inclure:

- gonflement / enflure qui dure longtemps
- douleur constante, pression, lourdeur, tiraillement ou fatigue des jambes
- durcissement, sécheresse ou démangeaisons de la peau
- coloration plus sombre de la peau, varicosités visibles
- dans les cas graves, ulcères (dégradation de la peau)



Votre médecin peut vous prescrire des **bas de compression élastiques**. Ces bas spéciaux aident à améliorer la circulation du sang des jambes. Ils diminuent l'enflure des pieds et des jambes.

Une ordonnance est nécessaire pour les bas de compression élastiques. De plus, le gonflement/enflure des jambes doit d'abord diminuer avant de pouvoir les enfiler.

Le syndrome post-thrombotique du bras peut également survenir après un caillot au bras, mais il est moins fréquent et moins douloureux.

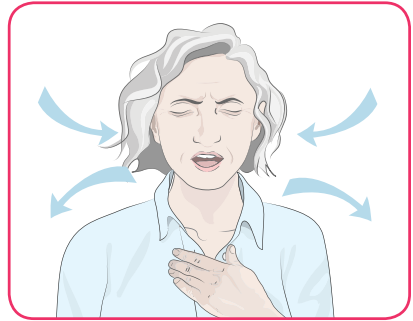


# Quelles sont les complications possibles de l'embolie pulmonaire ?

Un très faible nombre de patients présentant une embolie pulmonaire (2 à 4 personnes sur 100) peuvent développer une complication appelée **hypertension pulmonaire**. Cela se produit lorsque la pression dans l'artère pulmonaire augmente. Cela met une pression sur le côté droit du cœur.

## Les symptômes de l'hypertension pulmonaire peuvent être:

- essoufflement qui ne disparaît pas ou qui augmente, surtout avec l'exercice
- fatigue généralisée
- douleur à la poitrine
- évanouissement ou sensation d'évanouissement



Si vous ne vous sentez toujours pas bien 3 mois après votre embolie pulmonaire, vous devez consulter votre médecin. Il vous examinera et s'assurera que vous n'avez pas d'hypertension pulmonaire.

# J'ai un caillot de sang dans la veine. Que faire ? : À l'hôpital

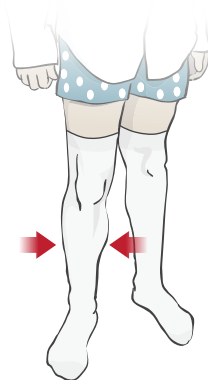
Si vous êtes admis à l'hôpital, l'équipe médicale évaluera vos risques d'avoir un caillot. Ils peuvent vous faire des recommandations pour éviter d'en développer.

## Nous pouvons vous suggérer des:

- dispositifs de compression séquentielle
- bas de compression élastiques
- médicaments

## Vous pouvez également prévenir la formation de caillots en:

- se déplacer et marcher souvent
- sortir du lit pour vos repas
- faire exercices de jambe et faire des exercices de respiration profonde



Rester actif est important pour vous sentir bien. Il peut également aider à prévenir la pneumonie, les plaies de pression, la constipation et la faiblesse musculaire.

## Au quotidien

### Voici certaines choses que vous pouvez faire tous les jours pour prévenir les caillots et les complications:

- restez actif
- maintenez un poids santé
- arrêtez de fumer ou réduisez votre consommation de tabac
- limitez votre consommation d'alcool
- prenez vos anticoagulants tel que prescrit
- connaissez vos facteurs de risque et vos antécédents familiaux



## Dans vos déplacements

Lorsque vous parcourez de longues distances (plus de quatre heures), vous avez plus de risques de développer un caillot sanguin.



### Voici ce que vous pouvez faire pour réduire vos risques:

- levez-vous et marchez toutes les 1 à 2 heures
- changez de position quand vous êtes assis et bougez souvent vos jambes et vos pieds
- étirez vos jambes (allongez vos jambes et fléchissez et pointez vos orteils vers le haut et vers le bas pour améliorer la circulation du sang)
- portez des vêtements amples et confortables
- buvez des liquides
- portez des bas de compression élastiques s'ils vous ont été prescrits

