

13 października – Światowy Dzień Zakrzepicy

Wypełnij ankietę ryzyka, aby samodzielnie ocenić potencjalne zagrożenia zdrowotne związane z chorobami układu krążenia kończyn dolnych. Dbaj o swoje zdrowie i konsultuj się ze specjalistami!

		Odpowiedź		Punkty ryzyka
1	Czy Twój wiek mieści się w przedziale 41-60 lat?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
2	Czy Twój wiek mieści się w przedziale 61-74 lat?	Nie	Tak	Tak = 2 punkty
3	Czy Twój wiek wynosi 75 lat lub więcej?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
4	Czy Twoje BMI wynosi więcej niż 25 kg/m ² ?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
5	Czy masz obrzęki nóg?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
6	Czy masz żylaki nóg?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
7	Czy jesteś w okresie ciąży lub połogu?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
8	Czy przebyłaś poronienie o nieustalonej przyczynie lub wielokrotne poronienia w przeszłości?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
9	Czy przyjmujesz hormonalne leki antykoncepcyjne lub leki w ramach terapii hormonalnej zastępczej?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
10	Czy przebyłeś(-łaś) sepsę w ciągu ostatniego miesiąca?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
11	Czy masz zaburzenia czynności płuc, w tym zapalenie płuc?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
12	Czy miałeś(-łaś) zawał serca?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
13	Czy miałeś(-łaś) niewydolność serca w ciągu ostatniego miesiąca?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
14	Czy masz choroby zapalne jelit?	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
15	Czy spędziłeś(-łaś) więcej niż 3 dni w łóżku z powodu leczenia choroby podstawowej w ciągu ostatniego tygodnia	Nie	Tak	Tak = 1 punkt
16	Czy jesteś obecnie unieruchomiony(-a) w łóżku przez więcej niż 3 dni?	Nie	Tak	Tak = 2 punkty
17	Czy jesteś obecnie unieruchomiony w opatrunku gipsowym?	Nie	Tak	Tak = 2 punkty
18	Czy masz chorobę nowotworową lub jesteś leczony(-a) chemioterapią?	Nie	Tak	Tak = 2 punkty
19	Czy przeszedłeś(-łaś) zabieg chirurgiczny w ciągu ostatnich 2 tygodni?	Nie	Tak	Tak = 2 punkty
20	Czy kiedykolwiek miałeś(-łaś) zakrzepicę żylną lub zatorowość płucną?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
21	Czy ktokolwiek w Twojej rodzinie miał zakrzepicę żylną lub zatorowość płucną?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
22	Czy masz zaburzenia krzepnięcia krwi (trombofilia)?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
23	Czy masz podwyższony poziom homocysteiny?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
24	Czy masz obecność przeciwciał toczniowych?	Nie	Tak	Tak = 3 punkty
25	Czy miałeś(-łaś) w ostatni miesiąc złamanie miednicy, biodra lub kończyny dolnej?	Nie	Tak	Tak = 5 punktów
26	Czy miałeś(-łaś) udar mózgowy w ciągu ostatniego miesiąca?	Nie	Tak	Tak = 5 punktów
27	Czy miałeś(-łaś) uszkodzenie rdzenia kręgowego w ciągu ostatniego miesiąca?	Nie	Tak	Tak = 5 punktów

Ryzyko wystąpienia zakrzepicy	Suma punktów
Bardzo małe	0
Małe	1-2
Średnie	3-4
Duże	>=5

Tabela oceniająca skalę ryzyka możliwości wystąpienia chorób układu krążenia dotyczy w szczególności pacjentów leczonych szpitalnie, ale przydatna jest również w codziennej praktyce pozaszpitalnej.

Objawy, które mogą świadczyć o chorobie żył, w szczególności wymagające wyjaśnienia u pacjentów ze średnim i wysokim ryzykiem zakrzepicy:

- Ciężkość i zmęczenie nóg,
- Obrzęk, przeważnie obejmujący okolicę kostek i stopy,
- Rozszerzone żyły widoczne na skórze,
- Zmiany skórne czy uczucie "pulsowania" w nogach
- Ból i tkliwość w obrębie kończyny,
- Napięcie skóry i mięśni nóg,
- Zaczerwienienie lub zmiana zabarwienia skóry

Należy pamiętać, że nie każdy objaw opisany powyżej świadczy o zakrzepicy. Zakrzepica może przebiegać przy obecności bardzo niewielkich objawów lub nawet bezobjawowo.

Pamiętaj, że zawsze możesz skonsultować stan swojego zdrowia u lekarza rodzinnego POZ lub skonsultować się z lekarzem chirurgii naczyniowej w swojej okolicy.