



solumed  
klinika chirurgii plastycznej,  
medycyny estetycznej i flebologii  
ul. wyrzyska 18  
60-425 poznań  
tel.: 61 662 37 70  
faks: 61 662 37 71  
✉ klinika@solumed.pl

Czy znasz uczucie „ciężkich nóg”? Dużo stoisz lub siedzisz, a w pracy puchną Ci nogi? Sprawdź, czy Ty lub Twoi bliscy jesteście w grupie ryzyka. Odpowiedz na pytania testowe i zobacz.

Zakrzepica żył głębokich to choroba uprzykrzająca życie każdego dnia. Towarzyszy jej m.in. ból kończyn, kurcze, drętwienie i pieczenie, które nasilają się szczególnie w ciepłe dni. Oprócz rodzinnej skłonności trybu życia, do powstania choroby prowadzi szereg innych czynników.

Więcej informacji na temat zakrzepicy żył znajdziesz na naszym blogu specjalistów:  
<http://solumed.pl/kategoria/blog-specjalistow/>.

**Wypełnij test Ocena zagrożenia, podlicz punkty i sprawdź, czy powinieneś/ powinnaś bez zwłoki udać się do lekarza-flebologa, lub wysłać do lekarza-flebologa swoich bliskich!**

## OCENA ZAGROŻENIA ZAKRZEPICĄ ŻYŁ

### 1. Dodaj 1 punkt, gdy odpowiedź jest pozytywna

- Czeka mnie niedługo poważny zabieg chirurgiczny
- Miałem(am) niedawno poważny zabieg chirurgiczny
- Mam żylaki
- Cierpię na przewlekłe zapalenie jelit (np. choroba Crohna albo wrzodziejące zapalenie jelita grubego)
- Puchną mi nogi
- Mam nadwagę
- Miałem(am) niedawno zawał serca
- Cierpię na przewlekłą niewydolność serca
- Miałem(am) niedawno poważną infekcję (np. zapalenie płuc)
- Chorowałem(am) w ostatnich miesiącach na płuca
- Jestem obłożnie chory(a)/ ograniczony(a) ruchowo
- Mam 41-60 lat

### 2. Dodaj 1 punkt, gdy odpowiedź jest pozytywna

- Stosuję środki antykoncepcyjne albo terapię hormonalną
- Jestem w ciąży/ Urodziłam dziecko kilka miesięcy temu

### 3. Dodaj 2 punkty, gdy odpowiedź jest pozytywna

- Miałem(am) niedawno artroskopię kolana
- Mam lub miałem(am) chorobę nowotworową
- Miałem(am) niedawno zabieg chirurgiczny trwający ponad 45 minut
- Miałem(am) niedawno laparoskopię trwającą ponad 45 minut
- Byłem(am) ostatnio poważnie chora przez ponad 3 doby
- Nosilem(am) gips przez ponad miesiąc, który ograniczał mi możliwość poruszania się
- Miałem(am) kontakt żylny na szyi lub klatce piersiowej, przez który wprowadzono krew lub lekarstwo bezpośrednio do serca
- Mam 60-74 lata

4. Dodaj 3 punkty, gdy odpowiedź jest pozytywna

- Mam zakrzepy żyłne (zatorowość płucna, zakrzepica żył)
- Osoba w mojej rodzinie miała zakrzepy krwi (zakrzepica)
- Osoba w mojej rodzinie miała problemy z krzepliwością krwi
- Mam ponad 75 lat

4. Dodaj 5 punktów przy każdym zdaniu, które Ciebie dotyczy

- Jestem sparaliżowany(a) wskutek uszkodzenia rdzenia kręgosłupa
- Miałem(am) niedawno poważny uraz (np. upadek, złamanie, wypadek samochodowy)
- Miałem(am) niedawno udar
- Miałem(am) niedawno złamanie (staw biodrowy, miednica lub kończyna dolna)
- Miałem(am) niedawno operację wymiany stawu biodrowego lub kolanowego

Dodaj wszystkie zebrane punkty

Co oznacza dla mnie wynik testu Ocena zagrożenia?

Jeżeli wynik Twojego testu, lub testu osoby bliskiej, jest wysoki, koniecznie skontaktuj się z lekarzem-flebologiem. **Tylko lekarz może zawodowo ocenić zagrożenie i zalecić właściwe środki zapobiegawcze lub leczenie!**

0-1 Niewielkie zagrożenie	<b>Co mam zrobić?</b> Nie jesteś w grupie wysokiego ryzyka, co nie oznacza, że możesz o nim zapomnieć. Sprawdzaj swój stan zdrowia regularnie, co najmniej raz w roku.
2 Średnie zagrożenie	<b>Co mam zrobić?</b> Problem związany z zakrzepicą żył już Cię dotyczy. Pokaż wynik testu lekarzowi przy okazji najbliższej wizyty. Lekarz powinien podjąć odpowiednie kroki zaradcze, by zapobiec rozwojowi problemu zdrowotnego.
3+ Duże zagrożenie	<b>Co mam zrobić?</b> Jesteś w grupie wysokiego ryzyka. Pokaż wyniki testu lekarzowi przy okazji najbliższej wizyty, aby mógł podjąć ewentualne leczenie.

Pamiętaj, powyższa ankieta ma wyłącznie charakter orientacyjny. Jeżeli czujesz, że możesz mieć jakieś objawy zakrzepicy żył, niezwłocznie udaj się do lekarza-flebologa. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt telefoniczny: 61.662.37.70/ e-mailowy: [klonika@solumed.pl](mailto:klonika@solumed.pl) w celu umówienia wizyty konsultacyjnej z naszymi lekarzami-flebologami.