

Explicação sobre trombose venosa profunda (tromboembolismo venoso) e embolia pulmonar

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）と 肺塞栓症予防のための説明書

1. O que é a trombose venosa profunda (tromboembolismo venoso)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）とは

Quando se está hospitalizado, há menos oportunidades para exercício físico, há restrição de exercícios conforme os sintomas ou pode haver a necessidade de repouso. Ainda, a pessoa que se submete à cirurgia permanece na mesma posição por longas horas durante a cirurgia, e mesmo após a cirurgia, pode haver necessidade de permanecer no leito em repouso. Nestas circunstâncias, os músculos vão enfraquecer, e além do mais, não movimentando os músculos, a ação de bombeamento acionada pela contração muscular em torno dos vasos sanguíneos se torna fraca, resultando em fluxo sanguíneo venoso lento e sangue estagnado dentro dos vasos. Nesta situação, ocorre o extravasamento da água ao redor dos vasos e consequente inchaço nas pernas, facilitando a formação de coágulo sanguíneo. A esta condição de formação de coágulo sanguíneo (trombo) é que se denomina “trombose venosa profunda” ou “tromboembolismo venoso”. O sintoma é a diferença entre o tamanho da panturrilha (batata da perna) esquerda e da direita e dor nas pernas.

/入院すると、運動する機会が少なくなり、症状に応じた運動制限や安静が必要になることがあります。また手術を受ける方は、手術中に長時間同じ姿勢となり、手術後もベッド上での安静が必要な場合があります。このような状況では、筋力が低下し、更に筋肉を動かさないでいると、血管周囲に存在する筋肉の収縮によるポンプ作用が弱くなるので、静脈の流れが悪くなり、血管内に血液が貯留します。この状態になると、血管周囲に水分が染み出してしまう為、足がむくんで血液が固まりやすくなります。この血液の固まり（血栓）が出来た状態を「深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）」と言います。症状はふくらはぎの太さの左右差や下肢の痛みです。

2. O que é a embolia pulmonar?/肺塞栓症とは

Conforme explicado acima, quando o trombo que se formou, se desprende da parede vascular no momento em que a pessoa se levanta e caminha, se movimenta na corrente sanguínea, passa pelo coração, chega aos pulmões e obstrui a artéria pulmonar, a isto se denomina embolia pulmonar.

Ela causa dor torácica, dificuldade respiratória, fadiga generalizada e até sintomas graves que podem levar ao choque. Em piores situações, pode levar ao risco de vida. Observe que, a prevenção da trombose venosa profunda (tromboembolismo venoso) será a prevenção da embolia pulmonar.

/前項で説明した血栓が出来た状態で起き上がって歩いた時に、血栓が血管の壁から剥がれ血液の流れに乗り、心臓を経て肺に到達し、肺の動脈に詰まってしまう事を「肺塞栓症」といいます。

胸部痛や呼吸困難、強い全身倦怠感、さらにはショックにいたる重篤な症状をもたらします。最悪の場合、生命の危険に晒されることもあります。まず深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）を予防することが、肺塞栓症を予防することになる事をご理解下さい。

3. Pessoas que têm tendência a apresentar a trombose venosa profunda(tromboembolismo venoso) /深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）になりやすい方

A trombose venosa profunda (tromboembolismo venoso) está relacionada com a congestão do fluxo sanguíneo (dificuldade de circulação sanguínea) e hipercoagulabilidade sanguínea (facilidade de formação de coágulos sanguíneos).

※As pessoas nas seguintes condições devem ter cuidado especial.

Pessoas com histórico de cirurgia, trauma (fratura), confinamento ao leito por longo tempo, obesidade, idade avançada, tumor maligno, gravidez, em uso de contraceptivo oral, diabetes mellitus, doença cardíaca, infarto cerebral, síndrome nefrótica entre outros.

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）には、血流のうっ滞（血液が流れにくくなること）と血液凝固能亢進（血液が固まりやすくなること）が関係しています。

※特に注意が必要なのは次のような状態にある方です。

手術、外傷（骨折）、長期臥床、肥満、高齢、悪性腫瘍、妊娠、経口避妊薬（ピル）服用中、糖尿病、心疾患、脳梗塞、ネフローゼ症候群の既往ある方など。

4. Prevenção/予防

①Deambulação (caminhada) precoce e exercício ativo/早期歩行および積極的な運動

É base da prevenção do tromboembolismo venoso. Ao caminhar, faz com que movimente ativamente as pernas, ativando a função do bombeamento das pernas o que diminui a congestão do sangue venoso dos membros inferiores. Caso não possa sair do leito precocemente, realizar a elevação e a massagem dos pés ou movimentar a articulação dos tornozelos.

/静脈血栓塞栓症の予防の基本です。歩行は下肢を積極的に動かすことにより、下腿のポンプ機能を活性化させて、下肢の静脈血の滞りを減少させます。早期離床ができない場合は、足の挙上・マッサージ、また足関節の運動を行います。

②Procedimentos especiais de prevenção por indicação médica/医師の指示による特殊な予防策

○Meia elástica de compressão/弾性ストッキング

O uso de meias elásticas de compressão medicinais torna mais rápido o fluxo sanguíneo dos vasos profundos dos membros inferiores e evita a formação de trombos. Utiliza-se o dia todo.

/医療用弾性ストッキングを着用により、下肢の深部血管の血流が速くなり血栓ができることを予防します。終日着用します。

Vantagens/利点:comparado com outros métodos, não há complicações tais como a

hemorragia, é de fácil uso e o preço também é relativamente barato.

/他の方法と比較して、出血などの合併症がなく、簡易で、値段も比較的安い。

Riscos/リスク:há riscos de transtornos circulatórios, problemas dermatológicos e paralisia do nervo fibular.

/血行障害、皮膚トラブル、腓骨神経麻痺のリスクがあります。

○Dispositivo de compressão intermitente para as pernas/下肢間歇的圧迫装置

Utiliza-se um dispositivo envolvendo a perna na qual é feito a insuflação de ar de modo intermitente para massagear os membros inferiores com a finalidade de diminuir a congestão venosa destes, igualmente à meia elástica de compressão. Utilizar o dia todo enquanto estiver em repouso no leito.

/下肢に巻いたカフに機器を用いて空気を間欠的に挿入して下肢をマッサージし、弾性ストッキングと同様に下肢静脈うっ滞を減少させる。安静臥床中は終日装着。

Vantagem/利点: particularmente útil quando tem alto risco de hemorragia.

/特に出血の危険が高い場合に有用。

Riscos/リスク: problemas dermatológicos, síndrome compartimental e paralisia do nervo fibular.

/皮膚トラブル、コンパートメント症候群、腓骨神経麻痺のリスクがある。

○ Administração de medicamentos anticoagulantes injetável ou oral/抗凝固剤の注射や内服

Dificulta a coagulação do sangue com a administração de medicamentos injetável ou oral.

/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

Vantagem/利点: mesmo que haja alto risco de trombose venosa profunda, há efeito na prevenção de trombos.

/深部静脈血栓症の高リスクであっても血栓予防に効果があります。

Risco/リスク: há risco de complicações hemorrágicas./出血性合併症のリスクがあります。

※Mesmo que se tome estas medidas, não significa que seja 100% seguro, porém, segundo a estatística, diz-se que há efeito. Ainda, durante o uso da meia elástica compressiva e dispositivo de compressão intermitente, pode ocorrer a paralisia dos membros inferiores devido à compressão contínua. Caso tenha dormência ou dor dos membros inferiores, favor consultar a enfermeira.

Em relação aos medicamentos anticoagulantes, ajustamos a dose conforme os resultados do exame de sangue, porém, há a possibilidade de ocorrer complicação hemorrágica.

/これらの予防策を行えば、100%大丈夫と言うものではありませんが、統計上は効果があるとされています。また、ストッキングや間歇的圧迫装置の使用中に、持続的な圧迫によって下肢の麻痺を起こす場合があります。下肢のしびれや痛みがある場合は、看護師にご相談下さい。抗凝固剤については血液検査の結果で調整をしますが、出血の合併症を起こす場合もあります。

*** Recebi a explicação acima e a compreendi perfeitamente.**

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

Ano/年 mês/月 dia/日

Assinatura/署名欄