

## Longembolie

## **Inleiding**

U bent opgenomen in het ziekenhuis en u heeft een longembolie. Dit komt door een bloedstolsel die is blijven steken in een van uw longaders. In deze folder staat wat de behandeling is tijdens uw opname en waar u op moet letten als u naar huis toe gaat.

## **Klachten bij een longembolie**

Bij een longembolie krijgt een deel van de longen geen bloed en dus geen zuurstof meer. Dit veroorzaakt kortademigheid en pijn bij (diep) ademen. De ademhaling wordt snel en oppervlakkig.

## **Oorzaken van trombose**

Trombose en longembolie ontstaan als het evenwicht tussen stolling van het bloed en antistolling is verstoord. Bij het zoeken naar een verklaring voor het optreden van een trombose wordt er onderscheid gemaakt tussen oorzaken die verworven zijn en oorzaken die erfelijk bepaald zijn. Trombose kan ontstaan als de bloedstroom vertraagd is, zoals bij langdurige bedrust of na een operatie. Ook een veranderde samenstelling van het bloed kan trombose veroorzaken. In sommige families komt trombose vaker voor, doordat de samenstelling van stollingsfactoren anders is. Het is echter lang niet altijd duidelijk waar trombose vandaan komt.

## **Antistolling middelen**

Het eerste doel van de behandeling van een longembolie is het voorkomen van de bloedstolsel niet verder aangroeit. Direct bij opname, krijgt u Heparine injecties en antistolling tabletten. U wordt op de antistolling tabletten ingesteld. Zolang dit niet stabiel is dan blijft u naast de tabletten de Heparine injecties krijgen. Dit kan tijdens de opname zijn maar het kan ook al zijn dat u thuis de injecties nog moet gebruiken. Dit houden de trombose-dienst en de longarts in de gaten. U moet de antistolling tabletten minstens 6 maanden gebruiken. De hoeveelheid die u moet innemen kan per dag verschillen. De trombose-dienst adviseert hoeveel u zou moeten slikken, en maakt voor u een schema voor de komende we(e)k(en). Het kan verschillen hoe vaak er bij u bloed zal worden afgenomen. Dat ligt eraan hoe stabiel u bloeddikte is en aan de hand

daarvan wordt de medicatie voor u uitgeschreven. Als u eerder een embolie heeft gehad bijvoorbeeld een longembolie, dan wordt u geadviseerd om antistolling medicatie de rest van u leven te slikken. U hebt dan een vergroot risico om trombose te vormen.

## **Mogelijke complicaties**

Het stolsel in de bloedvaten van de long kan uiteindelijk ervoor zorgen dat de bloeddruk in de slagader te hoog wordt. Hierdoor kunnen allerlei klachten ontstaan zoals vermoeidheid, kortademigheid en een afname in inspanningsvermogen.

## **Wat kunt u er zelf aan doen?**

Een goede en gezonde leefstijl is heel belangrijk, dit betekent regelmatig bewegen, gezond eten en niet roken. Als u gewend bent om te sporten kunt u dit gerust blijven doen. Zware sporten zoals kracht sport kunt u beter achterwege laten, eventueel kunt u dit bespreken met de behandelde arts.

## **Leefregels**

Zolang u de antistolling middelen gebruikt gelden de volgende leefregels:

- nadat u opgenomen bent geweest kan het zo zijn dat u na inspanning vermoeid bent. U moet nog rustig aan doen en goed naar uw lichaam luisteren. Wat wel en niet gaat;
- slik de antistolling medicatie op zo'n vast mogelijke tijd;
- neem de voorgeschreven hoeveelheid antistollingmiddel dat voorgeschreven staat op uw doseerkaart, dit kan per dag verschillen. De voorgeschreven dosering is zo goed mogelijk afgesteld zodat uw bloeddikte goed blijft. Ga er dus niet zelf mee experimenteren;
- als u vergeten bent uw medicijnen in te nemen, neem dan contact op met de trombose-dienst;
- slik geen andere medicijnen zonder dit eerst te overleggen met uw behandeld arts of de trombose-dienst;
- waarschuw uw huisarts en de trombose-dienst bij bloedingen, bijvoorbeeld bloed bij de ontlasting, rood gekleurde urine, bloedneuzen en spontane blauwe plekken;
- als u kiezen moet laten trekken of een kleine chirurgische ingreep moet ondergaan, meldt dit aan de trombose

dienst en aan de tandarts/ arts (het kan dan zo zijn dat u voor een bepaalde tijd de antistolling medicatie niet mag slikken);

- bent u ziek? Meldt dit aan de trombosedienst. Deze ziekte kan de werking van de antistolling medicatie verstoren;
- als u op vakantie gaat, meldt dit dan van tevoren aan de trombose dienst. Dan kan de trombose dienst met de doseringen en controledatum rekeningdatum kan houden. Ook kunnen zij een brief meegeven waarin staat dat u onder behandeling bent;
- regelmatig lichaamsbeweging is belangrijk maar vermijd blessure gevoelige sporten en contactsporten, om de kans op bloedingen te beperken. Het gaat bijvoorbeeld om de volgende sporten; voetbal, rugby, vechtsporten, hockey, skiën, paardrijden, basketbal en schaatsen;
- vermijd langdurig stilzitten of stilstaan. Lichaamsbeweging is erg belangrijk. Beweeg minimaal 30 minuten per dag. Als u zit, leg dan uw benen omhoog en maak ieder half uur een cirkelbeweging met uw voeten. Dit stimuleert namelijk de bloedsom-loop in uw benen;
- de anticonceptiepil geeft een verhoogd risico op trombose. Overleg met uw arts als u de pil gebruikt of wilt gaan gebruiken;
- antistollingsmiddelen kunnen schadelijk zijn voor uw ongeboren baby. Wanneer u deze medicijnen maar gedurende een korte periode gebruikt, kunt u het beste tijdens die periode zorgen voor betrouwbare anticonceptie. Raakt u toch zwanger, neem dan contact op met uw huisarts en de trombosedienst;
- moet voor de rest van uw leven antistollingsmiddelen slikken en heeft u een kinderwens, raadpleeg dan u huisarts.

Uw klachten zullen vrij snel afnemen nadat u met de antistolling medicatie begonnen bent. U kunt al uw dagelijkse activiteiten weer hervatten, alleen moet maximale inspanning vermeden worden. U lichaam geeft zelf aan wat mogelijk is en wat niet. Het is dus belangrijk dat u goed naar u lichaam luistert.

### **Hebt u nog vragen?**

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u die bespreken met de verpleegkundige of longarts.

---

MC Zuiderzee  
Ziekenhuisweg 100  
8233 AA Lelystad  
(0320) 271 911  
[www.mczuiderzee.com](http://www.mczuiderzee.com)

MC Emmeloord  
Urkerweg 1  
8303 BX Emmeloord  
(0527) 63 76 37  
[www.mcemmeloord.com](http://www.mcemmeloord.com)

MC Dronten  
Het Zwarte Water 77  
8253 PD Dronten  
(0320) 271 911  
[www.mcdronten.com](http://www.mcdronten.com)

Polikliniek Urk  
Gezondheidscentrum  
Het Dok  
Vlechttuinen 1  
8322 BA Urk