

Blodprop i lungen

Årsag og symptomer

En blodprop i lungen kan blive dannet i lungen, eller ved at en blodprop i benet river sig løs og transporteres med blodstrømmen op til lungerne, hvor den sætter sig fast. Blodprop i de dybe vener i benet kaldes dyb venetrombose (DVT). Blodprop i de dybe vener kan medføre, at benet hæver op og bliver ømt. Det kan også blive varmt og rødt, fordi blodet hober sig op i benet.

DVT påvises ved en ultralydsundersøgelse af benet. Det er dog ikke hos alle med en blodprop i lungen, at man finder en blodprop i benet.

På fagsprog kaldes en blodprop i lungen for en 'lungeemboli'.

Mulige årsager til blodprop i lungen

Du er mere udsat for at udvikle blodpropper i lungerne, hvis du:

- har ligget i sengen eller bevæget dig meget lidt i længere tid
- har gennemgået større operationer
- har været på lange rejser med bil, bus eller fly
- har kræftsygdom
- tidligere har haft en blodprop i benet
- tager p-piller eller anden hormonbehandling
- er gravid eller lige har født
- har arvelig blodsygdom
- er overvægtig.

En blodprop i lungen kan dog også opstå hos en rask person og uden at ovennævnte faktorer er til stede.

Symptomer på blodprop i lungen

En blodprop i lungen kan mærkes forskelligt fra person til person. Symptomerne afhænger af blodproppens størrelse, og hvor den sætter sig i lungen. De hyppigste symptomer er:

- åndenød
- svimmelhed
- hjertebanken
- smerte i brystet
- hoste.

Det er helt almindeligt at have åndenød og blive hurtigt træt i de første uger efter en blodprop. Åndenøden kommer især, når du anstrenger dig. Du kan også opleve hoste og smerte i brystet.

Sådan virker medicinen

Behandlingen af blodprop i lungen foregår med blodfortyndende medicin, som får blodet til at størkne langsommere.

Formålet med behandlingen er at undgå, at blodproppen udvikler sig, og at forebygge, at du får nye blodpropper.

Sådan foregår den medicinske behandling

Den blodfortyndende medicin gives oftest som tabletter, men kan også gives som indsprøjtninger. Vi fortæller dig, hvilken form for medicin du skal have.

Få hjælp til at huske din medicin

Du skal huske at tage din blodfortyndende medicin på samme tidspunkt hver dag. Der findes en række værktøjer, som kan hjælpe dig med at huske at tage din medicin:

- Du kan sætte en alarm på din telefon.
- Du kan bruge appen "apoteket" fra apotekerforeningen (kræver login med MitID og CPR-nummer). Appen har en funktion, der hedder "medicinhusker".
- Du kan bruge doseringsæsker til din medicin.

Undgå følgende medicin

Når du er i behandling med blodfortyndende medicin, er der anden medicin, som du bør undgå at tage samtidig med din blodfortyndende medicin. Undgå så vidt muligt at tage:

- Medicin, der indeholder acetylsalicylsyre (fx Kodimagnyl® og Treo®)
- Medicin, der indeholder Ibuprofen (fx Iprex®, Ibumetin®).
- Naturlægemidler der indeholder perikon/perikum

Tag heller ikke lægemidler mod svamp (inkl. salve og shampoo) uden først at have talt med din behandlende læge eller sygeplejerske.

Hvis du har brug for smertestillende medicin, må du gerne tage medicin, der indeholder paracetamol (fx Pamol®, Pinex®, Panodil®).

Informér altid din læge, hvis du begynder at tage ny medicin – også naturmedicin.

Bivirkninger

Øget tendens til blødninger

En af de mest almindelige bivirkninger ved blodfortyndende medicin er en øget tendens til blødninger.

Du kan fx opleve:

- let tandkødsblødning
- næseblod
- at du nemmere får blå mærker
- at rifter og sår kan bløde længere
- kraftigere menstruationsblødning
- blod i sædvæske.

Søg læge ved kraftig, vedvarende blødning

Søg straks lægehjælp, hvis du oplever en kraftig, vedvarende blødning, eller hvis du får et kraftigt slag mod mave, bryst eller hoved. Du skal også kontakte din læge, hvis du oplever blod i afføringen eller urinen, eller hvis du kaster blod op.

Tilbage til hverdagen

Vær fysisk aktiv

Det er vigtigt, at du bevæger dig efter en blodprop i lungen. Du kan opleve, at du nemmere bliver forpustet, når du er fysisk aktiv. Selvom du oplever symptomer, der varer ved, er det alligevel vigtigt, at du er fysisk aktiv. Du må også gerne dyrke sex.

Mulighederne er mange, når det kommer til motion og træningsformer. Det handler om at finde en form for fysisk aktivitet, som du synes om. Det kan være en god idé at være fysisk aktiv sammen med andre, fx cykle eller gå ture med venner og familie. Det kan give dig tryk og motivation til at bevæge dig.

Motionsformer du kan overveje:

- Gang
- Cykling, herunder cykling på kondicykling
- Løb
- Svømning
- Individuel træning eller holdtræning i et motionscenter.

Uanset hvilken form for motion du laver, bør du træne 2-5 gange om ugen i 30-60 minutter pr. gang. Du bør dyrke motion med høj intensitet flere gange om ugen. Dette kan for eksempel være ved at sætte tempoet markant op på din gåtur, så du overstiger snakkegrænsen. Det betyder, at du bliver så forpustet, at du kun kan svare med enkelte ord.

Sørg dog altid for at mærke efter, hvordan du har det. Føler du voldsomt ubehag, skal du ikke fortsætte med din aktivitet.

Hjerteforeningen tilbyder holdtræning, hvor motion og fællesskab er i centrum. Du kan læse mere ved at følge linket: <https://hjertemotion.dk>

Tal med nogen om, hvordan du har det

Det kan være en voldsom oplevelse at få en blodprop i lungen. Derfor er det helt naturligt, hvis du oplever, at dit humør svinger mere end normalt, og at du nemmere bliver ked af det, bekymret, bange eller irritabel.

Det er vigtigt, at du taler med nogen om, hvordan du har det. Så kan de nemmere forstå dig og hjælpe dig på den bedste måde.

Både du og dine pårørende kan søge råd og vejledning hos Hjerteforeningen. Læs mere under afsnittet Kontakt og mere viden.

Begræns dit indtag af alkohol

Hvis du indtager store mængder alkohol, øger du din blødningsrisiko. Du bør derfor følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger og højst drikke 10 genstande om ugen og højst 4 genstande ved samme lejlighed.

Stop med at ryge

Hvis du ryger, anbefales det, at du stopper med at ryge. Rygning øger din risiko for blodpropper. Der findes mange forskellige måder at slippe vanen på. Du kan bruge nikotinerstatning i form af tyggegummi eller plaster i en periode eller tilmelde dig et rygestopkursus. Du kan søge hjælp til rygestop på <https://stoplinien.dk>.

Brug eventuelt kompressionsstrømper

Hvis du har symptomer fra din blodprop i benet, skal du bruge en kompressionsstrømpe op til knæet i dagtimerne.

Kompressionsstrømpen kan afhjælpe hævelsen af benet og mindske smerter i benet. Den mindsker også din risiko for varige gener i benet. Kontakt os, hvis du oplever udfordringer med strømpen. Fx hvis strømpen føles for lille eller stor, gnaver eller gør ondt at have på.

Tilbage til arbejde

Det er ikke ualmindeligt, at din arbejdsevne bliver påvirket, når du får en blodprop i lungen. Det er forskelligt fra person til person, hvornår man kan vende tilbage til sit arbejde. Tal med din læge og din arbejdsgiver om din situation.

Du kan også få støtte hos Hjerteforeningens socialrådgiver på tlf. 70 25 00 00.

Dit videre forløb

Efter cirka 2 uger bliver du indkaldt til patientuddannelse omkring blodpropper i lungen og blodprop i benet. Til patientuddannelsen, som varer cirka 1½ time, vil du møde andre, der

også har haft blodprop i lungen. Her vil en sygeplejerske forklare dig nærmere om blodpropper, din medicinske behandling, og hvordan du vender tilbage til hverdagen.

Søg råd og vejledning hos Hjertereforeningen

Både du og dine pårørende kan søge råd og vejledning hos Hjertereforeningen, fx ved at ringe til Hjertereforeningens gratis rådgivningslinje, Hjertelinjen, på tlf. 70 25 00 00.

Hjertereforeningens rådgivere er hjertesyggeplejersker, diætister, motionsrådgivere, socialrådgivere og psykologer. Du kan også finde råd og støtte på Hjertereforeningens hjemmeside:



Gå direkte til Hjertereforeningens hjemmeside her:
<https://hjertereforeningen.dk>

Du kan også tilgå siden ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Se videoer om blodpropper i benet og lungerne

Hos Hospitalsenhed Midt kan du se en video om blodpropper i benet og lungerne:



Gå direkte til Hospitalsenhed Midts hjemmeside her:
www.hospitalsenhedmidt.dk/patientvejledninger/hjertesygdomme/blodprop-i-benets-dybe-vener-og-eller-lungerne

Du kan også tilgå siden ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Du kan også se en video om blodpropper i lungen på sundhed.dk ved at skanne QR-koden eller følge linket herunder:



Gå direkte til Sundhed DK's hjemmeside her:
www.patienthaendbogen.dk – søg på Blodprop i lungerne, lungeemboli

Du kan også tilgå siden ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os.



Afdeling for Hjerter- og Hormonsygdomme

Tlf. 97 64 08 39

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 17.00

Ingen sammenhæng mellem blodprop i lungen og blodprop i hjerte og hjerne

En blodprop i lunge eller ben øger **ikke** risikoen for at få en blodprop i hjerte og hjerne.

En blodprop i lungen eller benet dannes i de blodkar (venerne), som fører blodet tilbage til hjertet. En blodprop i hjerte og hjerne dannes i en anden slags blodkar (arterierne), som fører blodet fra hjertet ud til organerne.

Til dig, der er pårørende

Ligesom den sygedomsramte er du som pårørende også kommet i en ny – måske uventet – situation. Det vil for de fleste opleves utrygt, og det kan være svært at håndtere de tanker og følelser, der pludselig dukker op. Derfor er det vigtigt, at du får talt med andre, som kan lytte til dig.

Du kan støtte den sygedomsramte ved at deltage i alle konsultationer. Det vil også være en god idé, at du læser og ser de videoer, der er linket til i denne pjece. Dette kan hjælpe dig med bedre at forstå og sætte dig ind i den sygedomsramtes situation.

Som pårørende kan du søge råd, vejledning og støtte til at håndtere din rolle som pårørende hos Hjerteforeningen.