

Neurologia

Trombosi dels sins venosos cerebrals

Informació per al pacient

Taula de continguts

Què és la trombosi dels sins venosos cerebrals?	3
Com funciona un cor sa i el sistema circulatori?	4
Com funciona el sistema circulatori?	4
Coagulació	4
Què és la trombosi?	5
Què és la trombosi dels sins venosos cerebrals?	5
Quins símptomes pot causar la trombosi dels sins venosos cerebrals?	6
Com es produeix la trombosi dels sins venosos cerebrals?	7
Malatia	7
Medicaments	7
Hormones femenines	7
Factors hereditaris	7
Proves genètiques	8
Com es diagnostica la trombosi dels sins venosos cerebrals?	8
Tomografia computada cerebral	8
Ressonància magnètica cerebral	8
Com es tracta la trombosi dels sins venosos cerebrals?	8
Anticoagulants	8
Medicaments per l'epilèpsia	9
Rehabilitació	9
Quines son les conseqüències de la trombosi dels sins venosos cerebrals?	11
Queixes	11
Tornar a treballar	13
Revisions	13
Risc de recurrència	13
Viure amb trombosi dels sins venosos cerebrals	13
Medicaments	13
Altres consells	14
Consells per l'epilèpsia	14
Preguntes freqüents	15

Què és la trombosi dels sins venosos cerebrals?

La sang transporta oxigen, nutrients i residus per tot el cos a través dels vasos sanguinis. Les artèries transporten sang rica en oxigen i nutrients a totes les parts del cos, i les venes drenen la sang pobra en oxigen i amb productes de rebuig. En la trombosi es formen coàguls a les venes (trombosi venosa) o a les artèries (trombosi arterial). Aquests coàguls bloquegen els vasos sanguinis, la qual cosa provoca una alteració del flux sanguini.

La trombosi venosa pot produir-se en diverses parts del cos, com ara a les venes profundes de les cames. En aquest cas, es parla de trombosi venosa profunda. Si l'obstrucció de les venes es produeix al cervell, s'anomena trombosi venosa cerebral. La trombosi dels sins venosos cerebrals és un tipus especial de malaltia cerebrovascular. Les artèries del cervell també poden obstruir-se, la qual cosa provoca un infart arterial cerebral agut. En aquest fullet parlem de la trombosi dels sins venosos cerebrals: coàguls de sang en els vasos que drenen els productes de rebuig i la sang pobra en oxigen del cervell.

Quan el teu metge et diagnostica una trombosi dels sins venosos cerebrals, probablement et sorgeixen moltes preguntes. Quines en són les causes i les conseqüències? I quins tractaments pots rebre? En aquest fullet volem proporcionar-te més informació. Aquest fullet ha estat elaborat per metges del departament de Neurologia de l'UMC d'Amsterdam (Països Baixos), un pacient que ha patit prèviament aquesta malaltia, la Fundació Holandesa del Cor i la Fundació Holandesa de Trombosi i ha estat traduït i adaptat a la població catalana per metges de l'Hospital Germans Trias i Pujol (Badalona).

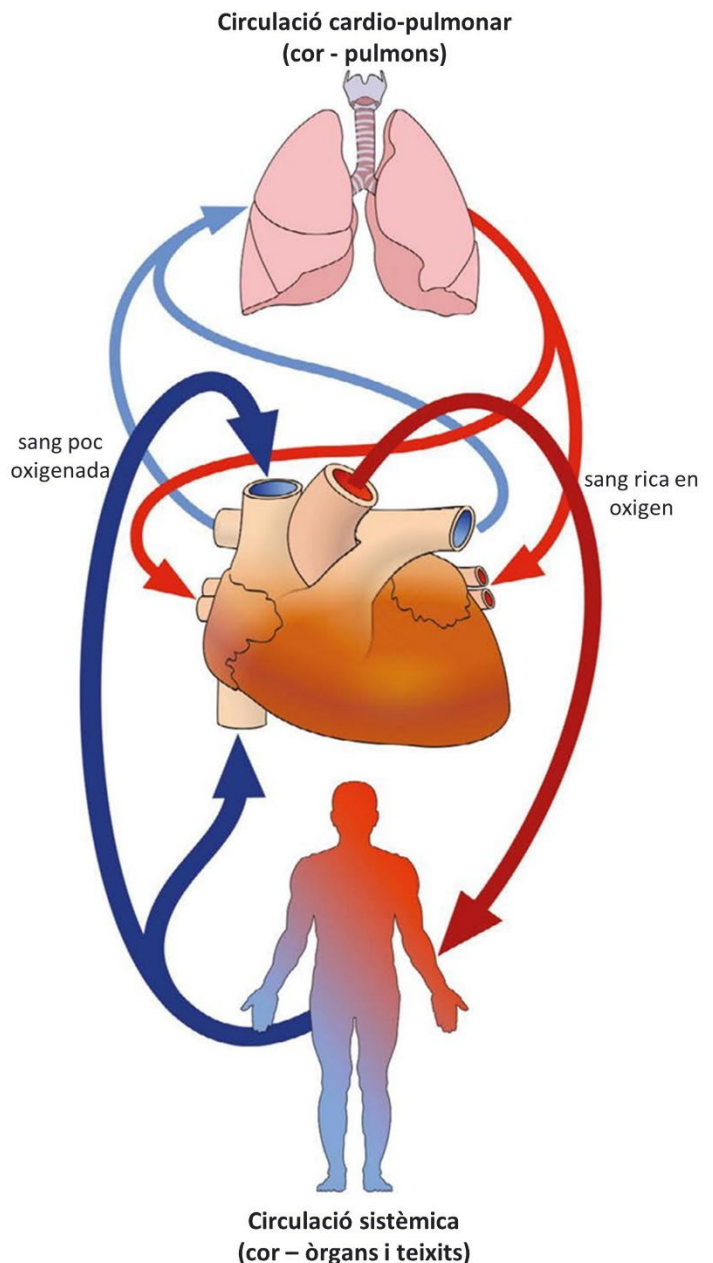
Com funciona un cor sa i el sistema circulatori?

Com funciona el sistema circulatori?

El nostre cos necessita oxigen i nutrients per poder funcionar. Aquestes substàncies arriben als músculs i òrgans del cos a través de la sang. Als pulmons, la sang rep oxigen. El costat esquerre del cor bombeja aquesta sang rica en oxigen a través de les artèries cap a totes les parts del cos. Als capil·lars (les ramificacions més petites de les artèries), la sang porta oxigen i nutrients als òrgans i absorbeix diòxid de carboni i productes de rebuig. Els productes de rebuig s'eliminen de l'organisme a través de l'orina i les femtes. La sang pobra en oxigen i rica en diòxid de carboni flueix per les venes de tornada al costat dret del cor i als pulmons. Als pulmons, el diòxid de carboni surt del nostre cos i la sang torna a agafar oxigen. El sistema circulatori garanteix que el nostre cos absorbeixi les substàncies adequades als llocs adequats i que aquestes substàncies tornin a ser drenades.

Coagulació

Perquè el teu cos funcioni correctament la sang ha de fluir ininterrompudament. Si tens una ferida, la sang ha de coagular-se ràpidament en aquest punt. Si no fos així, perdries massa sang. El sistema de coagulació s'encarrega que la sang es coaguli en el moment i en el lloc adequats. D'aquesta manera, es forma una crosta. És una mena de barrera natural. Les plaquetes i les proteïnes coagulants de la sang, juntament amb la paret dels vasos sanguinis, garanteixen la coagulació precisa de la sang. Si tens una ferida, el coàgul no ha de seguir creixent indefinidament. I el coàgul també ha de desprendre's a temps. Diversos sistemes de l'organisme s'encarreguen d'això. També s'encarreguen que la sang segueixi sent prou "líquida" per fluir correctament.

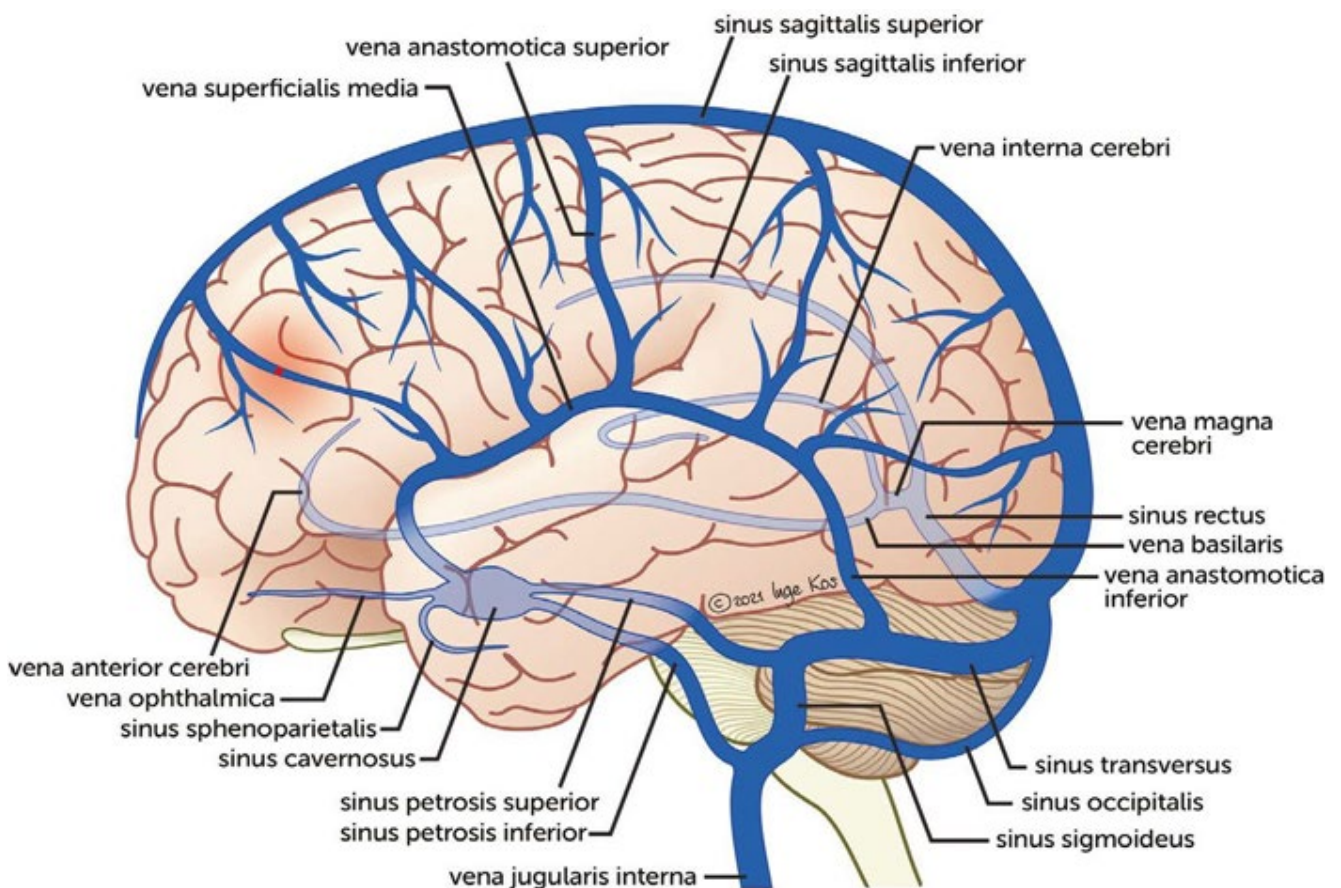


Què és la trombosi?

Si la sang es coagula quan no hi ha ferida, o si segueix coagulant-se quan la ferida ja està tancada, els coàguls es formen a l'interior dels vasos sanguinis quan no haurien de fer-ho. Quan una vena s'obstrueix per un coàgul de sang, ho anomenem trombosi venosa. Venós significa "d'una vena". La trombosi d'una vena de la cama, la trombosi venosa profunda, és la més freqüent. La trombosi venosa també pot desenvolupar-se en altres parts del cos, com el braç, la pelvis o el cervell.

Què és la trombosi dels sins venosos cerebrals?

La trombosi dels sins venosos cerebrals és una trombosi en una vena del cervell. És un trastorn cerebral que afecta principalment a persones d'entre 20 i 50 anys. La trombosi dels sins venosos cerebrals també pot ocórrer en nens (sobretot poc després del naixement). Tres quartes parts dels adults amb trombosi dels sins venosos cerebrals són dones. Es tracta d'una malaltia poc freqüent. La trombosi dels sins venosos cerebrals és el resultat d'un coàgul de sang a les venes del cervell, que impedeix que la sang dreni correctament. Sovint també s'altera el drenatge del líquid cefalorraquidi ja que es realitza a través de les venes. En la meitat de les persones, el cervell resulta danyat, per exemple, perquè l'alteració del drenatge de la sang provoca una acumulació de líquid (edema o inflamació) en una part del cervell. Això s'anomena infart venós. També poden trencar-se petits vasos sanguinis del cervell, la qual cosa produeix a una hemorràgia cerebral. La gravetat de la trombosi dels sins venosos cerebrals varia molt d'una persona a una altra.



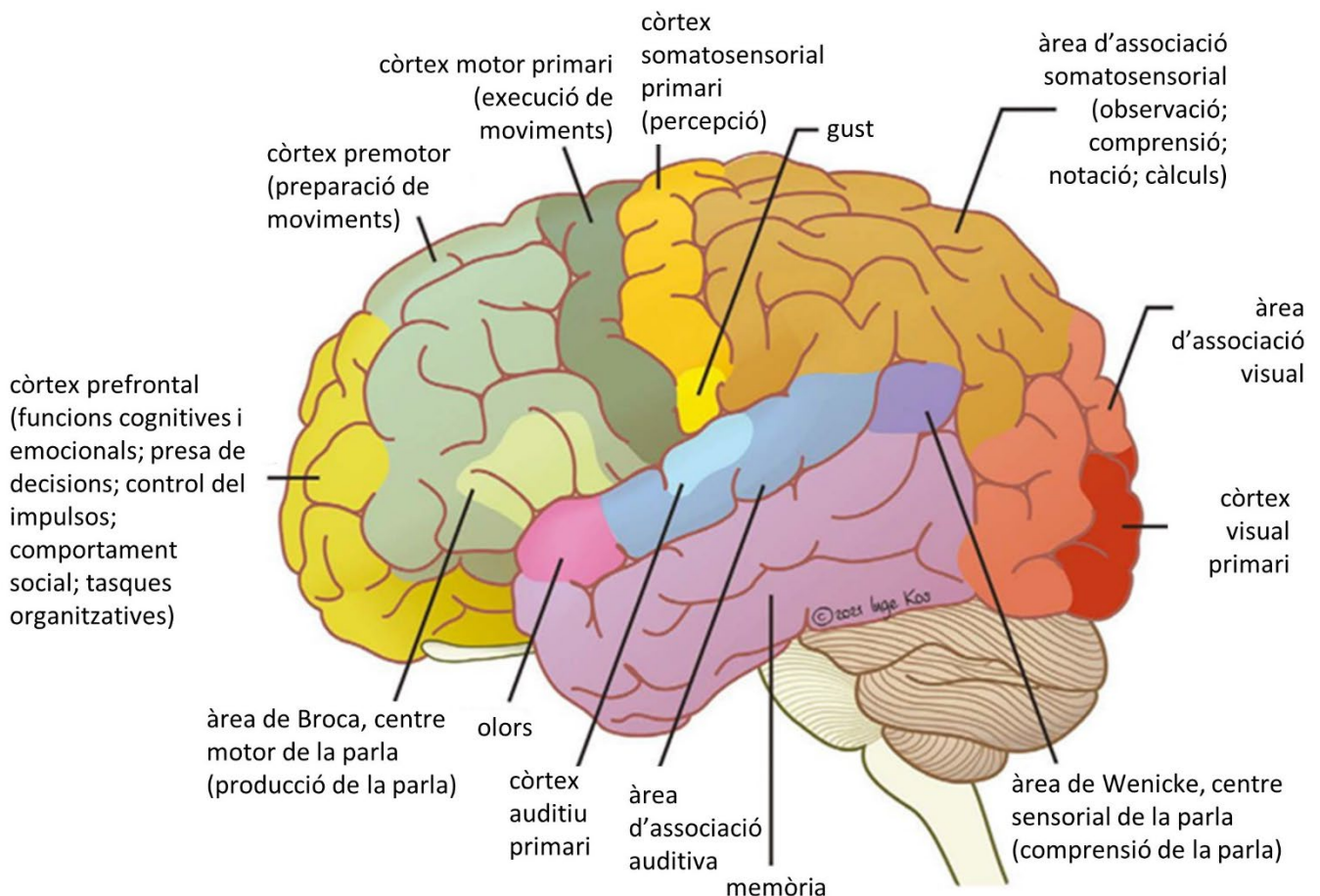
Quins símptomes pot causar la trombosi dels sins venosos cerebrals?

Mal de cap intens, visió borrosa, nàusees o vòmits

La cefalea intensa és l'afecció més freqüent en la trombosi dels sins venosos cerebrals. 9 de cada 10 persones amb trombosi dels sins venosos cerebrals presenten aquest mal de cap intens. De vegades les persones desenvolupen visió borrosa. També són freqüents les nàusees i els vòmits. Aquests símptomes són el resultat de l'augment de la pressió dins del crani com a conseqüència de l'alteració del drenatge de la sang i el líquid cefalorraquidi.

Deteriorament neurològic

A més, 4 de cada 10 persones pateixen dèficits neurològics, com ara paràlisi d'un costat del cos o de la cara (per exemple, caiguda de la comissura dels llavis), dificultat per parlar, alteracions de la visió i, de vegades, disminució del nivell de consciència. Els dèficits neurològics es produeixen quan una part del teixit cerebral no pot funcionar correctament, per exemple, a causa d'un infart venós o una hemorràgia. La localització i la mida de la zona afectada determinen les conseqüències. Un problema a la meitat esquerra del cervell, per exemple, pot causar un trastorn del llenguatge (afàsia), paràlisi i/o problemes sensitius en el costat dret del cos. Els problemes en l'hemisferi dret causen problemes en el costat esquerre del cos. No obstant això, la divisió entre els hemisferis esquerre i dret del cervell no sempre és igual.



Atacs d'epilèpsia

La trombosi dels sins venosos cerebrals també pot provocar un atac epilèptic. Els atacs epilèptics són causats per una sincronització sobtada de la transmissió d'impulsos elèctrics entre certes cèl·lules del cervell. Les convulsions ocorren en 4 de cada 10 persones durant les primeres setmanes de la trombosi venosa cerebral.

Com es produeix la trombosi dels sins venosos cerebrals?

Les causes de la trombosi són molt diverses. Pot ser causada per:

- Canvis en la composició de la teva sang.
- Obstruccions en el flux sanguini.
- Danys en la paret del vas sanguini.

A continuació, pots llegir més sobre les causes del canvi en la composició de la sang. La composició de la sang no és sempre la mateixa, això pot ser degut a:

Malatia

Si estàs malalt/a, la composició de la teva sang pot canviar. Per exemple, la teva sang pot contenir moltes proteïnes infeccioses o productes de rebuig. De vegades la sang es coagula més fàcilment i augmenta el risc de trombosi. Això és especialment rellevant si hi ha una inflamació, com una infecció en la regió del cap o el coll. No obstant això, el càncer o els trastorns hormonals també poden canviar la composició de la sang.

Medicaments

Alguns medicaments també poden fer que la sang es coaguli més fàcilment, per exemple, quan es tracta el càncer amb quimioteràpia o durant una teràpia hormonal.

Hormones femenines

L'hormona sexual femenina, l'estrogen, augmenta el risc de trombosi a causa de l'alteració en la composició de la sang. L'estrogen present en el teu cos eleva les seves concentracions durant l'embaràs, els tractaments de fertilització in vitro, els tractaments hormonals al voltant de la menopausa i quan uses la píndola anticonceptiva. L'edat juga un paper important ja que, utilitzant la píndola anticonceptiva, com és edat més gran és el risc de trombosi. El risc augmenta especialment si tens més de 40 anys. Si tens sobrepès i fas servir una píndola anticonceptiva, també tens un risc més elevat de trombosi.

Factors hereditaris

A causa de factors hereditaris, la teva sang pot estar composta de manera que tingui més probabilitats de trombosi. Els defectes hereditaris més comuns són les deficiències d'antitrombina, proteïna C i proteïna S. Aquestes proteïnes es produeixen al fetge i inhibeixen la coagulació de la sang. Si tens una deficiència en una d'aquestes proteïnes, el risc de trombosi és de 5 a 10 vegades més alt que la mitjana. Altres defectes hereditaris comuns són la mutació del factor V de Leiden i la mutació de la protrombina. Amb aquestes anomalies, l'efecte de certes proteïnes de la coagulació augmenta, incrementant el risc de trombosi de 3 a 5 vegades respecte la mitjana.

Proves genètiques

Actualment, la majoria de les persones amb trombosi no es sotmeten a proves de rutina per detectar possibles problemes hereditaris. Pel tractament de la trombosi habitualment no és important l'existència d'una causa hereditària. Només si un metge sospita que el resultat d'una prova genètica pot influir en el tractament, pot decidir realitzar més investigacions sobre les causes hereditàries de la trombosi. Per exemple, si la trombosi és molt comuna a la teva família. Si tens un factor hereditari, de vegades pot significar que se't receptin anticoagulants com a precaució en situacions de gran risc de trombosi. Si saps que tens un risc hereditari de trombosi, és possible que et resulti més difícil aconseguir alguns tipus de pòlisses d'assegurança, com un assegurança de vida.

Com es diagnostica la trombosi dels sins venosos cerebrals?

El teu metge pot sospitar una trombosi dels sins venosos cerebrals en funció dels teus símptomes. Per investigar això amb més profunditat, prescriurà una tomografia computada o una ressonància magnètica del cervell amb un contrast per als vasos sanguinis

Tomografia computada cerebral

La tomografia computada funciona amb raigs X. Just abans de l'examen, se t'administrarà un contrast líquid mitjançant una injecció al braç. El contrast fa que la sang que flueix pels vasos sanguinis sigui més fàcil de veure a la imatge. Durant l'examen, la taula d'examen sobre la qual estaràs estirat es desplaçarà a través del tomògraf. S'obtidran una sèrie d'imatges del teu cervell i vasos sanguinis. Les imatges s'han de revisar mirant la distribució del contrast pels vasos sanguinis. Si hi ha un coàgul, hi ha un buit en el flux de sang en el lloc del coàgul.

Ressonància magnètica cerebral

La ressonància magnètica del cervell funciona amb camps magnètics i ones de ràdio. No s'utilitzen raigs X. De vegades el líquid de contrast s'administra per via intravenosa, però no sempre. Amb aquest examen, el metge obté informació sobre els teus vasos sanguinis, així com informació detallada sobre el teixit cerebral.

Com es tracta la trombosi dels sins venosos cerebrals?

Anticoagulants

Si el teu metge t'ha diagnosticat una trombosi dels sins venosos cerebrals, normalment t'administraran anticoagulants ("fluïdificadors de la sang") de manera immediata. Els tres anticoagulants més freqüentment prescrits es llisten a continuació:

Heparina

La heparina s'administra per via intravenosa mitjançant una bomba o s'injecta sota la pell. La segona forma (subcutània) es denomina heparina de baix pes molecular, abreviada com a HBPM. Aquesta HBPM té un efecte anticoagulant directe. El teu infermer o metge t'ensenyarà com usar l'HBPM tu mateix.

Derivats de la cumarina

Aquest medicament anticoagulant s'administra en forma de comprimit. En la majoria dels casos, se t'administrarà un medicament derivat de la cumarina, com ara la warfarina o l'acenocumarol. La cumarina és un inhibidor de la vitamina K. La vitamina K intervé en la coagulació de la sang: amb menys vitamina K, la sang es coagula més lentament. La cumarina triga alguns dies a fer efecte, per la qual cosa al principi et donaran els comprimits alhora que l'heparina. Si prens un derivat de la cumarina, un servei de coagulació farà el seguiment. Un empleat d'aquest servei utilitza una anàlisi de sang per determinar el valor INR de la teva sang. El valor INR és una mesura del temps que triga la sang en coagular-se. Coses com aliments rics en vitamina K, alcohol, alguns medicaments i determinades malalties afecten el valor INR. Aquesta anàlisi de sang s'utilitza per determinar quina dosi has de prendre cada dia. La dosi pot variar cada dia. Sempre rebràs un nou horari perquè puguis veure cada dia la dosi pertinent.

DOAC

L'abreviació DOAC significa anticoagulants orals directes (per les seves sigles en anglès). Aquests anticoagulants es prenen en forma de comprimits o càpsules. Aquests són els medicaments: dabigatran, rivaroxaban, edoxaban i apixaban. Amb aquests medicaments no cal que el servei de coagulació faci un control de sang com amb les cumarines. Els DOAC generalment es prescriuen per a la trombosi venosa profunda i l'embòlia pulmonar. Investigacions recents mostren que aquests medicaments també es poden utilitzar en la majoria de les persones amb trombosi dels sins venosos cerebrals.

Durant quant de temps he de prendre els medicaments anticoagulants?

El teu metge determinarà durant quant de temps has de prendre els anticoagulants. En la trombosi dels sins venosos cerebrals sense causa aparent sol ser de 3 a 12 mesos. En alguns casos, has de prendre medicaments anticoagulants de per vida, per exemple, si has tingut una trombosi anteriorment.

Medicaments per l'epilèpsia

Si has tingut un o més atacs epilèptics se t'administraran medicaments per a això. Molt sovint les convulsions epilèptiques es produeixen només en les etapes inicials de la trombosi dels sins venosos cerebrals. La duració del tractament amb medicaments per a l'epilèpsia varia i és d'aproximadament 3 a 6 mesos. Si les convulsions continuen després de la fase aguda, hauràs de prendre aquests medicaments durant molt de temps i, possiblement, de per vida.

Rehabilitació

Si hi ha dèficits neurològics, generalment començaràs rehabilitació en un centre especialitzat.

Els següents especialistes estan involucrats en el procés:

- metge rehabilitador
- fisioterapeuta
- terapeuta ocupacional
- logopeda
- (neuro)psicòleg

- treballador social

La rehabilitació s'adapta a la teva pròpia situació i, per tant, és diferent per tothom.

Quines son les conseqüències de la trombosi dels sins venosos cerebrals?

Després de la trombosi el primer període és una fase incerta. Afortunadament el pronòstic ha millorat els últims anys gràcies a un més bon reconeixement de la malaltia, tècniques d'imatge millorades i tractaments més efectius. No obstant això, la trombosi dels sins venosos cerebrals continua sent un trastorn cerebral greu que causa la mort del 5 al 10 % dels pacients.

Les conseqüències a llarg termini varien segons la persona i depenen, entre altres coses, de si el teixit cerebral ha patit danys a causa d'un infart venós o d'una hemorràgia. Els danys al teixit cerebral es poden manifestar en forma de problemes físics, alteracions del pensament i/o canvis en les emocions o del comportament. La recuperació més important es produeix durant els primers sis mesos posteriors a la trombosi dels sins venosos cerebrals. A llarg termini més de 3 de cada 5 persones es recuperen sense símptomes. Més d'1 de cada 5 persones poden tornar a realitzar la feina i les activitats habituals, però amb menys capacitat i/o més lentament que abans. Al voltant de 8 % de pacients experimenten limitacions en el funcionament diari, però són independents. Finalment, al voltant del 6 % deixen de ser independents després d'una trombosi dels sins venosos cerebrals.

Les següents queixes són habituals després d'una trombosi dels sins venosos cerebrals:

- Mal de cap

El mal de cap és la queixa més freqüent després de patir una trombosi dels sins venosos cerebrals. Els mals de cap poden empitjorar amb la fatiga o l'estrès. Dormir o prendre un descans sol proporcionar alleujament. El mal de cap generalment desapareix per si sol després d'uns dies o setmanes. Si el mal de cap persisteix o empitjora, es recomana consultar amb el metge. Si un mal de cap es converteix en crònic, sovint és menys sever que el mal de cap en la fase inicial de la malaltia.

- Epilèpsia

Generalment les crisis epilèptiques només succeeixen en la fase inicial de la trombosi dels sins venosos cerebrals, però aproximadament 1 de cada 10 persones continuen tenint crisis després de la trombosi dels sins venosos cerebrals. Més endavant en aquesta carpeta trobareu fonts d'informació sobre l'epilèpsia i alguns consells de estil de vida.

- Dèficits neurològics

En la majoria de les persones els dèficits neurològics només es presenten en la fase inicial de la trombosi dels sins venosos cerebrals. La recuperació d'aquests dèficits varia molt d'una persona a una altra i depèn de la ubicació, la mida i el tipus de dany en el teixit cerebral. Si hi ha dèficits neurològics persistents, normalment se seguirà un programa de rehabilitació.

- Manca d'habilitat

Potser temporalment ets menys hàbil del que solies ser, les teves cames vacil·len, topes amb els mobles o deixes caure les coses de les mans. Si aquest és el cas, pren-t'ho amb calma. El teu cervell és el centre de control de tot el teu cos. Necessites processar la informació que entra a través dels teus ulls, orelles i altres sentits, i ha d'enviar els senyals adequats als

músculs concrets per assegurar-se que puguis fer alguna cosa. Dona't més temps per fer les coses.

- Problemes de visió

Pots tenir dificultat per enfocar la teva mirada i/o pots ser hipersensible a la llum brillant. Això sol millorar ràpidament. L'ús d' ulleres de sol pot ajudar amb la sensibilitat a la llum brillant, fins i tot en interiors. Si pateixes visió borrosa o problemes de visió, és important que contactis immediatament amb el teu especialista.

- Fatiga

Al principi fins i tot el mínim esforç pot ser molt esgotador. Notes que necessites dormir més del que és habitual. Si és necessari, estira't al llit durant les primeres setmanes quan et sentis cansat, encara que sigui a migdia. Si els símptomes de fatiga persisteixen, no dubtis en prendre pauses durant el dia. Consulta amb el teu terapeuta ocupacional pel teu horari diari.

- Problemes de concentració

Ningú no pot concentrar-se quan està cansat, per la qual cosa no és estrany que tinguis problemes amb la teva capacitat de concentració. Potser t'agrada llegir el diari, però no pots concentrar-te prou. En aquest cas, és útil llegir petits fragments amb pauses enmig. Això també s'aplica a totes les altres activitats que requereixen concentració. Els problemes que requereixen tota la teva atenció es gestionen millor quan tens més energia.

- Lentitud

És possible que, per exemple, tinguis problemes per seguir converses i/o instruccions. Pots trigar més temps en completar una tasca. Demana als altres que repeteixin el que han dit o fes les teves pròpies preguntes. Dona't el temps extra que necessitis per completar les tasques. Evita situacions en les quals et vegis pressionat per fer les coses ràpidament.

- Problemes de memòria

Recordar cites i tasques pot ser menys fàcil que abans. Utilitza un calendari i/o una taula de planificació per fer un seguiment de les teves cites. En cites importants ajuda gravar la conversa i escoltar-la més tard. Notifica que enregistraràs la conversa a la persona amb qui estàs parlant. A més, és recomanable anar acompanyat a les cites importants.

- Irritabilitat

És possible que et molestin més fàcilment situacions que abans no t'amoïnaven. Això pot ser difícil tant per a tu com per a les persones que t'envolten. El cervell és el centre de control de les teves emocions i les regula. Si aquest centre es veu afectat, tens menys control sobre les teves emocions. Hi ha diverses maneres d'afrontar això. Sortir de l'habitació o allunyar-se d'una situació irritant és una bona solució per a algunes persones. Una altra opció per contrarestar la sensació d'irritabilitat és buscar distracció, per exemple, caminant o en bicicleta (si la fatiga ho permet). La irritabilitat empitjora amb el cansament, així que assegura't de descansar i fer exercicis de relaxació si és necessari.

- Sensibilitat al soroll

Si no vols veure alguna cosa, simplement tanca els ulls. És molt més difícil tancar les orelles.

Normalment, el teu cervell et protegeix de percebre tot tipus de sorolls ambientals molestos. Pot ser que el teu cervell no filtri aquests sorolls adequadament (temporalment). Llavors notes que els sorolls et molesten. Explica-ho als familiars i amics i demana'ls que evitin fer sorolls innecessaris. Els auriculars o taps per a les orelles amb cancel·lació de soroll poden ajudar a reduir el soroll ambiental.

Consell: Les conseqüències de la trombosi del sen venós cerebral no sempre són visibles. De vegades és difícil per als altres entendre el que et molesta. Per tant, entrega aquesta carpeta al teu cap, professors, familiars i/o amics.

Tornar a treballar

El millor moment per tornar a la feina depèn de com et sentis i del tipus de treball que realitzis. Parla amb el teu metge per discutir això.

Depenent de la seva situació pot ser necessari realitzar una avaluació neuropsicològica per obtenir informació sobre qualsevol deteriorament cognitiu. Aquesta avaluació generalment està disponible a un hospital i serà indicada pel teu neuròleg en cas que sigui necessària.

Revisions

Mentre estiguis rebent anticoagulants, romandràs sota supervisió d'un especialista i possiblement del servei de coagulació. Si estàs controlat per un servei de coagulació, et revisaran periòdicament els nivells de coagulació de la teva sang i es determinarà la dosi de la medicació anticoagulant. També assistiràs a una revisió amb el teu especialista. La freqüència amb la que hi has d'anar dependrà dels teus símptomes. En ocasions és necessària una derivació a un metge rehabilitador.

Risc de recurrència

Una cop has tingut una trombosi dels sins venosos cerebrals, tens més risc de tenir una altra trombosi en el futur. Al voltant d'un terç d'aquestes recurrències són trombosis dels sins venosos cerebrals. De totes les recurrències la majoria es produeixen durant el primer any després de la trombosi dels sins venosos cerebrals. Si t'els mateixos símptomes que amb la teva anterior trombosi dels sins venosos cerebrals, posa't en contacte amb el teu metge immediatament.

Viure amb trombosi dels sins venosos cerebrals

A continuació, enumerem alguns consells

Medicaments

- Pren sempre els teus medicaments anticoagulants segons les indicacions del teu servei de coagulació o metge i no faltis a les cites de seguiment
- Els medicaments anticoagulants inhibeixen la coagulació de la sang. Això et fa més propens a tenir blaus o sagnar. Ets menys capaç de cicatritzar ferides. Posa't en contacte amb el teu metge si tens blaus inexplicables o sagnats inusuals com hemorràgies nasals, ferida que continua sagnant, menstruació abundant o inesperada, sang a l'orina o a les femtes, tos o vòmits amb sang o alguna cosa semblant a escòries de cafè.

- Si et colpeges el cap amb contusió o ferida, és recomanable posar-se en contacte amb el teu metge.
- Evita esports propensos a lesions i esports de contacte com el futbol, el rugbi, l'hoquei, les arts marcials, l'esquí i l'equitació. D'aquesta manera redueixes el risc de sagnat.
- Estàs malalt? La grip o la diarrea poden interferir amb el funcionament dels teus medicaments anticoagulants. Per tant, posa't sempre en contacte amb el servei de coagulació o amb el teu metge de família si estàs malalt.
- T'has de sotmetre a una intervenció quirúrgica o necessites que t'extreguin una dent? En aquest cas, informa al teu especialista o dentista que has tingut una trombosi i que fas servir medicaments anticoagulants.
- Tens plans de vacances i estàs actualment sota el control del servei de coagulació? Informa'ls sobre les teves vacances. Poden ajustar el període de dosificació dels medicaments anticoagulants i proporcionar-te una declaració internacional que indiqui que estàs rebent tractament per a la trombosi.
- Si desitges tenir fills, parla-ho amb el teu metge. Certs anticoagulants i medicaments per a l'epilèpsia poden ser perjudicials per al fetus.

Altres consells

- Si fumes, deixa de fumar.
- Fes vida sana i suficient exercici, menja de manera saludable i variada. Pots consultar al personal mèdic i d'infermeria del teu centre de salut perquè t'ajudi amb això.
- Quan els teus símptomes hagin desaparegut, pots reprendre les teves activitats diàries. És diferent per a cada persona saber quan és això. Escolta atentament el teu cos.
- Es recomana a les dones que prenen anticonceptius que deixin de prendre'ls alhora que deixen de prendre els medicaments anticoagulants. No és necessari parar immediatament quan es diagnostica la trombosi dels sins venosos cerebrals. Pots prendre els anticonceptius de manera segura durant el període que estiguis prenent anticoagulants, sense un risc més elevat de trombosi. Això pot ser desitjable per reduir la pèrdua de sang menstrual amb l'ús concomitant de fàrmacs anticoagulants. Les formes alternatives d'anticoncepció són, per exemple, un DIU.
- Es aconsellable que les dones que desitgen tenir fills es posin en contacte amb el seu metge de família abans de l'embaràs perquè les remeti a la consulta externa de medicina vascular o ginecologia. Les dones amb antecedents de trombosi dels sins venosos cerebrals que queden embarassades solen rebre tractament amb fàrmacs anticoagulants (heparina de baix pes molecular) per prevenir la trombosi durant i les primeres setmanes després de l'embaràs.

Consells per l'epilèpsia

- Pren els teus medicaments per a l'epilèpsia quan correspongui.
- No vagis a nedar o banyar-te sol/a, fes-ho amb algú que pugui aixecar-te el cap fora de l'aigua en cas d'un atac epilèptic.
- Viu amb ordre i regularitat: un ritme diürn i nocturn irregular o la manca de son poden desencadenar un atac epilèptic.

- Després d'un atac epilèptic, no està permès conduir un cotxe o una moto durant un cert període de temps. Pregunta al teu metge quin període de temps es aplicable en el teu cas.

Preguntes freqüents

Es pot conduir després d'una trombosi dels sins venosos cerebrals?

Després d'una trombosi dels sins venosos cerebrals, en ocasions (temporalment) no es permès conduir un cotxe o una moto. Hi ha diverses raons per a una prohibició de conduir. Per tant, pregunta al teu metge quina situació es aplicable en el teu cas.

Es pot conduir després d'un atac epilèptic?

Després d'un atac epilèptic, s'apliquen diferents normes en relació a la conducció de cotxes i motos. És important, entre altres coses, quants atacs epilèptics has tingut. Pregunta al teu metge sobre la durada de la prohibició de conduir en la teva situació específica.

Es pot volar després d'una trombosi dels sins venosos cerebrals?

Si desitges volar dins de les dues setmanes posteriors al diagnòstic de trombosi dels sins venosos cerebrals, posa't en contacte amb la línia aèria corresponent. Per a un vol de més de 4 hores, es recomana que utilitzis medicaments anticoagulants el dia de la sortida i durant les 24 hores posteriors si cal. Això és per prevenir una trombosi. **Compte:** aquest consell no s'aplica si ja estàs prenent medicaments anticoagulants diàriament.

Contacte online

<https://cerebralvenousthrombosis.com/>

Drets d'autor

Aquesta carpeta ha estat compilada pel Dr. J. Coutinho i la Dra. M. Sánchez van Kammen (metges del Departament de Neurologia de l'Àmsterdam UMC), Sra. E. N. Boumans, LLM (Pacient experta en el tema), la Fundació Holandesa del Cor i la Fundació Holandesa de Trombosi. Ha estat traduïda i adaptada a la població catalana per la Dra. Hernández i el Dr. Paré (neuròlegs de l'Hospital Germans Trias i Pujol). Part de la informació d'aquesta carpeta prové del fullet "Trombose, opsporen en oplossen" (en català: Trombosi, detecció i solució) de la Dutch Heart Foundation. No pot obtenir cap dret d'aquesta carpeta.

