

PHLÉBITE ET ANTICOAGULANT ORAL DIRECT (AOD)



Ce qu'il faut savoir pour lutter contre le risque de récurrence

Pour plus d'information, veuillez consulter le site www.monanticoagulant.fr

*Vous êtes suivi et traité pour une Phlébite, qui est un facteur de risque pour la survenue d'une Embolie Pulmonaire (EP)... Grâce à un diagnostic précoce et la mise en place rapide du traitement anticoagulant prescrit par votre médecin, la prise en charge de la phlébite est optimisée. Mais un **risque de récurrence est toujours possible, en particulier pendant le traitement s'il n'est pas suivi scrupuleusement, ou après son arrêt**!*



QU'EST-CE QUE LA PHLÉBITE ?^{1,2,3}

La **phlébite, ou thrombose veineuse**, est la formation d'un caillot de sang dans une veine, le plus souvent, au niveau des membres inférieurs. En général, ce caillot se forme dans une veine du mollet, mais peut survenir sur presque toutes les veines de l'organisme. On parle de **phlébite profonde** quand le caillot obstrue une veine profonde de gros calibre située au sein du muscle.



C'est une maladie dont la fréquence augmente avec l'âge. De nombreuses causes favorisent son installation :



- Une immobilisation prolongée (suite à une opération chirurgicale, à une fracture des membres inférieurs (port d'un plâtre), ou à un accouchement).
- Les voyages en transports de longue durée (position assise prolongée dans un espace limité).
- La prise d'hormones (contraception, traitement de la ménopause), les varices.
- L'obésité et la grossesse.
- Les antécédents de phlébite et le tabagisme.



QUELS SONT SES RISQUES ?^{1,3,4}

La récurrence : Elle est de 20 % dans les 5 ans. La phlébite est donc considérée comme une maladie chronique qui doit être suivie comme telle.



Une complication majeure possible : l'EP.

L'EP apparaît lorsqu'une artère pulmonaire ou l'une de ses branches est bouchée par un caillot de sang. Le caillot se forme au cours d'une **phlébite**, se détache de la paroi de la veine, et remonte avec le sang dans la circulation veineuse vers le cœur. En se contractant, le cœur propulse le caillot dans les artères pulmonaires, où il finit par rester bloqué, provoquant des dommages au niveau du poumon atteint.

Les symptômes d'une EP sont une douleur thoracique d'un côté (augmentant à l'inspiration), des difficultés à respirer, une respiration rapide et courte, et sont à prendre très au sérieux. Dans sa forme la plus rare, mais la plus grave, une EP peut aussi entraîner un arrêt cardiaque.



Bristol-Myers Squibb



PHLÉBITE ET ANTICOAGULANT ORAL DIRECT (AOD)



Ce qu'il faut savoir pour lutter contre le risque de récurrence



CE QU'IL FAUT FAIRE POUR LUTTER CONTRE LE RISQUE DE RÉCURRENCE^{1,5,6,7} :

Prévenir la formation de caillots sanguins, principalement dans les jambes, demeure une des principales mesures pour éviter la récurrence d'une phlébite⁵.



Après une phlébite, votre médecin a pu vous prescrire un traitement Anticoagulant Oral Direct⁶. Ces médicaments sont prescrits afin d'empêcher la formation de nouveaux caillots et fluidifient le sang en bloquant directement certains facteurs de la coagulation. La dose à prendre est fixe et leur action est très sensible à l'oubli d'une prise, aussi il est indispensable de bien suivre la prescription faite par votre médecin^{1,6}.



Des carnets de suivi et des cartes de surveillance existent pour vous permettre de rassembler les données indispensables au suivi de votre traitement, et favoriser son bon usage. Ils peuvent vous être remis par votre médecin, n'hésitez pas à lui en parler⁶.

L'inactivité prolongée peut favoriser la formation de caillots sanguins dans les jambes. **Quelques conseils simples** à mettre en œuvre^{5,7} :

- Soyez actif : **marchez un peu chaque jour**.
- Si vous devez rester assis ou étendu durant de longues périodes, vous pouvez tout de même **faire quelques exercices** : étirez, fléchissez et faites des cercles avec les chevilles. Appuyez l'avant des pieds contre une surface rigide et montez le talon...
- **Lors de longs voyages** en position assise (avion, automobile), levez-vous régulièrement, au moins toutes les deux heures.
- Évitez de porter des chaussettes ou des bas serrés. Portez des **bas de contention** qui aident la circulation et évitent la stagnation du sang.
- **Buvez beaucoup d'eau**. La déshydratation favorise le développement de caillots sanguins. Évitez l'alcool et les boissons contenant de la caféine.
- Même après une chirurgie, faites **l'effort de ne pas rester au lit**. Si possible, levez-vous et marchez.

Les traitements instaurés suite à une phlébite visent à prévenir la formation de caillots sanguins et à éviter la récurrence.

1. Bura-Rivière A. Au-delà de l'épisode aigu, et le traitement au cas par cas. Concours Médical 2014;136(6):446. 2. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Phlébite : définition et facteurs favorisants. [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/definition-facteurs-favorisants>. 3. Zuily S, Wahl D. De la suspicion du diagnostic à sa confirmation précoce. Concours Médical 2014;136(6):447-50. 4. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Embolie pulmonaire. [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/embolie-pulmonaire>. 5. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Prévenir la phlébite. [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/prevention>. 6. ANSM. Les anticoagulants en France en 2014 : état des lieux, synthèse et surveillance. 2014 Avril. Z. Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Préserver le capital veineux de ses jambes. [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/varices-jambes/preserver-capital-veineux-jambes>.