

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Blodpropp

Att ha och behandlas för en tumör eller cancer kan leda till en ökad risk för blodproppar. Flera faktorer påverkar risken:

- Tumören i sig
- Ökat stillasittande
- Efter en operation
- Centrala infarter såsom PICC-line eller venport
- Cytostatikabehandling eller målriktad behandling
- Höga doser kortison

### Olika typer av blodproppar

#### Blodpropp i armen – trombos

Blodproppar kan uppstå i armen och kallas då trombos. Tecken på blodpropp kan vara att armen, och ibland halsen, blir öm, svullen, varm och röd.

#### Blodpropp i benet – djup ventrombos

Blodproppar uppstår oftast i benet och kallas då djup ventrombos, DVT. Tecken på blodpropp kan vara att benet blir ömt, svullet, varmt och rött.

#### Blodpropp i lungan – lungemboli

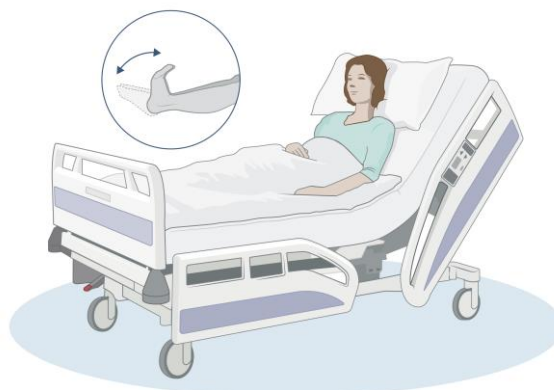
Blodproppar kan vandra i kroppen via blodomloppet, och om de kommer till lungorna kallas det lungemboli. Blodproppar i lungorna kan i enstaka fall vara livshotande och måste därför alltid behandlas så fort som möjligt. Tecken på blodpropp kan vara andnöd, hosta, håll i sidan som gör ont när du andas in, plötslig smärta i bröstet eller ryggen, trötthet, dålig ork och feber.

En blodpropp kan i sällsynta fall också uppstå på andra ställen i kroppen.

### Råd för att minska risken för blodproppar

Du kan minska risken för blodproppar.

- Rör på dig regelbundet utifrån din förmåga och undvik att sitta stilla länge.
- Om du är sängliggande kan du trampa med fötterna och röra benen regelbundet.
- Du kan bli rekommenderad att använda stödstrumpor eller få blodförtunnande läkemedel.
- Om du är rökare bör du sluta röka.



*Trampa med fötterna om du är mycket sängliggande*

#### När ska jag kontakta vården?

- Om armar eller ben plötsligt svullnar eller blir röda och varma.
- Om du får svårt att andas även när du anstränger dig lätt.