

Longembolie leefregels

Inleiding

Bij een longembolie is één (of meerdere) van de toevoerende bloedvaten naar de longen verstopt. Daardoor komt er minder zuurstof in het bloed terecht. In deze folder leest u wat u kunt verwachten van uw eigen lichaam en welke activiteiten u wel en niet mag doen na de longembolie. De arts en verpleegkundigen raden u aan om deze leefregels zo goed mogelijk te hanteren. Dit draagt bij aan een optimaal herstel.

Adviezen

Na een longembolie zijn er een aantal dingen die u zelf kan doen om de kans op een nieuwe longembolie te verkleinen. Ten eerste is het belangrijk dat u zelf zorgt voor voldoende lichaamsbeweging. Mocht u veel zitten in het dagelijks leven dan kunnen steunkousen een alternatief zijn om bloedophoping in de benen te voorkomen. Mocht u twijfelen over het gebruik van steunkousen, bespreek dit dan met de verpleegkundige. Stop met roken en voorkom meer roken, dit verkleint de kans op een longembolie. Leef op een gezonde manier, beweeg voldoende, eet gezond en behoud een gezond gewicht. Overgewicht is een risicofactor voor een longembolie. Gebruik u een anticonceptiepil? Stoppen met de anticonceptiepil verkleint de kans op een longembolie. Overleg altijd eerst met uw arts over het stoppen van de anticonceptiepil, tevens kunt u andere anticonceptie mogelijkheden bespreken met uw arts.

Pijn

Het is mogelijk dat u pijnklachten overhoudt aan een longembolie. U mag zo nodig 4 keer per dag Paracetamol innemen van 1000 mg, tenzij uw arts anders heeft voorgeschreven. Raadpleeg uw arts als deze pijnklachten voor een langere tijd aanhouden.

Activiteiten

Het is belangrijk om voldoende te bewegen. Het verschilt per persoon hoe snel de lichamelijke conditie wordt hersteld. Bouw uw conditie op in kleine stappen en luister goed naar uw eigen lichaam. Sporten waar overdreven veel inspanning voor nodig is moeten vermeden worden. De normale sporten zoals fietsen, wandelen of zwemmen zijn goed om te hervatten.

Voeding

Zorg voor een gezonde voedingsinname. Beperk vetten en cholesterol verhogende producten. Mocht u meer informatie willen over een gezonde voedingsinname dan is het verstandig om een diëtiste te raadplegen.

Vakantie (vliegen)

Bij lange afstandsreizen (langer dan 6 uur) is het belangrijk dat u regelmatig de benen strekt.

Bij problemen

Mocht u de volgende aanhoudende symptomen opmerken, neem dan contact op met uw huisarts.

- Een benauwd gevoel
- Pijn op de borst tijdens het ademen
- Hoesten, hier kan soms bloed bij zitten
- Een versnelde ademhaling
- Een verhoogde hartslag
- Zweeten
- Een licht gevoel in het hoofd
- Een zwakkere hartslag

Bloedverdunnende middelen: DOACS en injecties met fraxiparine:

Bij gebruik van Dabigatran (Pradaxa), apixaban (Eliquis), edoxaban (Lixiana), rivaroxaban (Xarelto) of fraxiparine-injecties: krijgt u sneller blauwe plekken omdat u een bloedverdunnend middel gebruikt. Hierdoor heeft u ook een verhoogde kans op een inwendige bloeding. Het is belangrijk dat u altijd voor gebruik van het medicijn de medicijnbijsluiter raadpleegt. Krijgt u plotseling grote blauwe plekken, heeft u bloed bij de ontlasting of bij de urine, of heeft u ineens last van zware hoofdpijnklachten? Dan is het belangrijk dat u direct uw huisarts waarschuwt en meldt dat u bloedverdunders gebruikt. Bij vragen of onduidelijkheden kunt u altijd contact opnemen met uw huisarts en/of kunt u later op de polikliniek bij uw longarts uw vragen stellen.

Bij gebruik van een DOAC is géén controle door de trombosedienst nodig. De injecties met fraxiparine worden soms tijdelijk voorgeschreven bij het instellen van een andere bloedverdunders maar kan ook langdurig zijn. Vraag uw arts naar de benodigde behandelduur indien dit voor u niet duidelijk is.

Middelen van de trombosedienst

Bij het gebruik van Acenocoumarol (Sintrom mitis), fenprocoumon (Marcoumar) krijgt u sneller blauw plekken omdat dit ook bloed-verdunnende middelen zijn. De trombosedienst neemt na uw ontslag uit het ziekenhuis de behandeling over bij gebruik van acenocoumarol of fenporcoumon. De trombosedienst gaat aan de hand van regelmatige bloedcontroles voor u bepalen hoeveel tabletten u per dag in moet nemen. De verpleegkundige zal u aanmelden bij de trombosedienst. Hiervoor krijgt u een afspraak mee.

- Raadpleeg voor het gebruik van de medicatie altijd de medicijnbijsluiter.
- Als u vergeten bent uw medicatie in te nemen, neem dan contact op met de trombosedienst.
- Gebruik geen andere medicijnen zonder te overleggen met de trombosedienst.
- Waarschuw uw arts en de trombosedienst mocht u bloedingen krijgen, bijvoorbeeld bloedingen bij de ontlasting of een hevige bloedverlies tijdens het tandenpoetsen.
- Mocht u uw kiezen moeten laten trekken, overleg dit dan met de trombosedienst.
- Als u van plan bent om op vakantie te gaan, overleg dit dan met de trombosedienst.

- Meld het aan de trombosedienst mocht u het vermoeden hebben dat u zwanger bent, of zwanger wens te worden. De medicatie wordt hier dan op aangepast.
- Meld het aan de trombosedienst als u ziek bent, mogelijk moet u eerder worden gecontroleerd.
- Vermijd blessuregevoelige sporten

Nacontrole

Er wordt een controle-afspraak voor u gemaakt op de polikliniek longgeneeskunde, meestal 3 maanden na ontslag. In sommige gevallen kan de behandeling met bloedverdunners dan gestopt worden, dit zal de arts tijdens het consult met u bespreken. Het is verstandig om u op dit bezoek voor te bereiden door eventuele vragen op te schrijven en mee te nemen. Uiteraard mag u iemand meenemen naar het spreekuur.

Vragen

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist.

Polikliniek Longgeneeskunde:
T (076) 595 30 75

<http://www.amphia.nl>(<http://www.amphia.nl>)