

En chiffres

La thrombose veineuse cérébrale (TVC) est un type d'AVC moins fréquent : elle représente **moins de 1% de l'ensemble des syndromes d'AVC**.

La TVC touche principalement les femmes **de moins de 50 ans**.

Si **environ 85 %** des personnes atteintes retrouvent leur autonomie fonctionnelle après une TVC, certaines pourraient devoir composer à plus long terme avec des troubles divers qui peuvent nuire à leur retour au travail ou aux études.

Des conseils de pairs pour le rétablissement

- Demandez s'il existe des ressources dans votre région qui peuvent vous aider dans votre rétablissement, et cherchez-en.
- Faites preuve de compassion envers vous-même.
- Impliquez-vous activement dans votre réadaptation et votre rétablissement.
- Célébrez vos réussites!
- Défendez vos intérêts ou ceux de votre proche.

Le guide **Votre cheminement après un AVC** peut vous aider, vous et votre famille, à comprendre l'AVC et le processus de rétablissement.

La **liste de vérification après un AVC** peut vous aider à planifier vos discussions avec votre équipe de soins. L'**aide-mémoire pour les soins de santé virtuels** de Cœur + AVC vous aide à vous préparer pour vos rendez-vous de suivi virtuels. Visitez coeuretavc.ca pour en savoir plus.

Thrombose veineuse cérébrale

Comprendre la TVC et prendre le rétablissement en main

Qu'est-ce que la thrombose veineuse cérébrale (TVC)?

La TVC est causée par la formation d'un caillot sanguin obstruant une veine qui achemine du sang en provenance du cerveau. Une TVC symptomatique, c'est-à-dire associée à des symptômes neurologiques, est une urgence médicale.

Diagnostic de la TVC

Il est difficile de diagnostiquer la TVC, car les symptômes diffèrent des **signes les plus courants de l'AVC (VITE – Visage, Incapacité, Trouble de la parole, Extrême urgence)**. En premier lieu, les personnes ayant reçu un diagnostic de TVC ou chez qui l'on suspecte une TVC doivent se soumettre de toute urgence à un examen de neuro-imagerie et à une évaluation clinique appropriés.

Signes et symptômes courants de la TVC*

- Mal de tête intense, souvent accompagné de nausées ou de vomissements
 - Convulsions
 - Déficits neurologiques focaux : faiblesse, troubles sensoriels, problèmes d'élocution ou difficulté à réfléchir
 - Altération de l'état de conscience ou confusion
 - Troubles de la vision, y compris une vision brouillée ou double
- ✓ **Mesures à prendre :** Apprenez les signes et les symptômes de la TVC. Si vous remarquez des signes de l'AVC chez vous ou une autre personne, composez le 9-1-1 (ou le numéro local des services d'urgence) sans tarder. Ne conduisez pas jusqu'à l'hôpital, que vous accompagniez une personne subissant un AVC ou que vous en subissiez un vous-même. Une ambulance vous conduira à l'hôpital le plus approprié en matière de soins de l'AVC.

Facteurs de risque de la TVC

La TVC a tendance à toucher les personnes plus jeunes par rapport à l'AVC. Un certain nombre de personnes présenteront une TVC en raison d'un trouble distinct, connu ou inconnu (p. ex. complication rare des pilules contraceptives, lors de la grossesse ou des premières semaines suivant l'accouchement, certains cancers, d'autres troubles de la coagulation, traumatisme crânien).

- ✓ **Mesures à prendre :** Parlez à votre médecin au sujet de l'identification et de la prise en charge de vos facteurs de risque de TVC.

Traitement en phase aiguë de la TVC

Certaines personnes atteintes de TVC seront hospitalisées et traitées dans une unité de prise en charge de l'AVC en phase aiguë. L'équipe de soins déterminera le meilleur traitement immédiat et la meilleure façon de prendre en charge la TVC à long terme en fonction de vos besoins. Vous pourriez recevoir des anticoagulants et avoir besoin d'une chirurgie. L'équipe de soins prendra aussi en charge d'autres symptômes comme les maux de tête, les troubles de la vision ou les convulsions.

- ✓ **Mesures à prendre :** Discutez de vos options de traitement avec votre équipe de soins. Demandez vers quels spécialistes vous devriez vous faire orienter, et assurez-vous que c'est fait. Posez des questions au sujet de votre plan de traitement. Demandez à avoir l'information par écrit, si nécessaire.

* Cette liste énumère les symptômes les plus courants de la TVC symptomatique, mais n'est pas une liste exhaustive de tous les symptômes qui peuvent se présenter.

Prise en charge et rétablissement après une TVC en phase aiguë

Informez-vous | Impliquez-vous | Passez à l'action

Les soins prodigués après une TVC sont uniques, personnalisés, et dépendent de la gravité, de la cause et des effets de la TVC. D'autres facteurs importants peuvent comprendre les situations professionnelle, scolaire et familiale. Pour aider à favoriser le rétablissement et le bien-être après une TVC, on doit reconnaître et prendre en charge les problèmes physiques et cognitifs, comme les maux de tête, les troubles de la vision, les troubles convulsifs, la fatigue, ainsi que les changements liés aux facultés cognitives, à l'humeur et à la fonction physique.

Remarque : Cette liste énumère seulement quelques-uns des éléments clés à considérer. Parlez à votre équipe de soins pour en savoir plus.

Maux de tête ou troubles de la vision

Les maux de tête et les troubles de la vision accompagnent souvent une TVC.

- ✓ **Mesures à prendre :** Consultez un médecin d'urgence si vous remarquez des changements liés à vos maux de tête, particulièrement s'ils s'aggravent ou persistent après une période d'accalmie. Consultez également un médecin d'urgence si votre vision devient brouillée ou double ou si vous présentiez déjà une telle vision, mais que celle-ci s'aggrave. Discutez avec votre équipe de soins de vos options pour prendre en charge ces effets et assurez-vous que l'on vous oriente vers les spécialistes appropriés.

Convulsions

Des convulsions peuvent survenir tôt ou tard après une TVC.

- ✓ **Mesures à prendre :** Sachez que des convulsions peuvent se produire et que votre équipe de soins doit les traiter rapidement, surtout si vous commencez à présenter des convulsions ou continuez à en présenter après avoir commencé à prendre des médicaments anticonvulsivants. Prendre vos médicaments prescrits, bien dormir, gérer votre stress et réduire au minimum votre consommation d'alcool sont tous des comportements importants à adopter pour prévenir des convulsions. Parlez avec votre prestataire de soins de santé des restrictions liées à la conduite et à d'autres activités, prenez connaissance des risques importants pour votre sécurité et prenez les mesures nécessaires (p. ex. porter un bracelet médical).

Humeur et santé mentale

Vous pourriez ressentir des émotions intenses, qui changent rapidement et qui sont parfois difficiles à contrôler. Des émotions intenses sont une réaction tout à fait normale à un problème de santé majeur. Dans certains cas, elles sont causées par des lésions au cerveau découlant de l'AVC, qui vous rend aussi plus susceptible de souffrir de dépression et d'anxiété. Ces changements d'humeur peuvent avoir une incidence sur votre rétablissement, mais il existe des traitements efficaces.

- ✓ **Mesures à prendre :** Soyez à l'affût des changements dans votre humeur. Parlez de ce que vous vivez aux membres de votre équipe de soins et à vos proches. Demandez à voir un professionnel de la santé mentale. Songez à vous joindre à un groupe ou à des programmes de soutien par les pairs.

Facultés cognitives

Des difficultés cognitives peuvent se manifester après une TVC. Les symptômes peuvent aller de l'oubli léger à des problèmes plus graves de perception, de réflexion, d'attention, de mémoire, de langage, de jugement ou de résolution de problèmes.

- ✓ **Mesures à prendre :** Parlez à votre équipe de soins et à vos proches de vos capacités cognitives et des difficultés que vous pourriez avoir à cet égard. Il existe des options de traitement et de prise en charge qui peuvent aider, comme la réadaptation cognitive. Demandez à vous faire évaluer par un professionnel de la santé qualifié.

Fatigue

Un faible niveau d'énergie, tant sur le plan physique que mental, et un besoin accru de sommeil ou de repos peuvent être des séquelles de la TVC. Quand la fatigue devient chronique et envahissante et ne s'améliore pas avec du repos, on parle alors d'un problème médical appelé « fatigue post-AVC » ou « fatigue après un AVC ».

- ✓ **Mesures à prendre :** Demandez à votre équipe de soins comment vous pouvez structurer votre journée, organiser votre espace, adopter de bonnes habitudes alimentaires et de sommeil, ainsi que faire des exercices physiques et pratiquer des loisirs sécuritaires et adaptés à vos capacités. Demandez de l'aide; des personnes de votre entourage peuvent vous donner un coup de main dans vos tâches quotidiennes.

Anticoagulants et menstruations abondantes

Les personnes qui prennent des anticoagulants peuvent avoir des menstruations abondantes.

- ✓ **Mesures à prendre :** Parlez à votre équipe de soins pour connaître la meilleure façon de prendre en charge cet effet.

Planification familiale future

Les personnes ayant des antécédents de TVC qui souhaitent devenir enceintes devraient recevoir des conseils au sujet de la planification familiale future et faire l'objet d'un suivi médical.

- ✓ **Mesures à prendre :** Si vous songez à devenir enceinte, il est important de mettre en place un plan médical avec votre équipe de soins.

