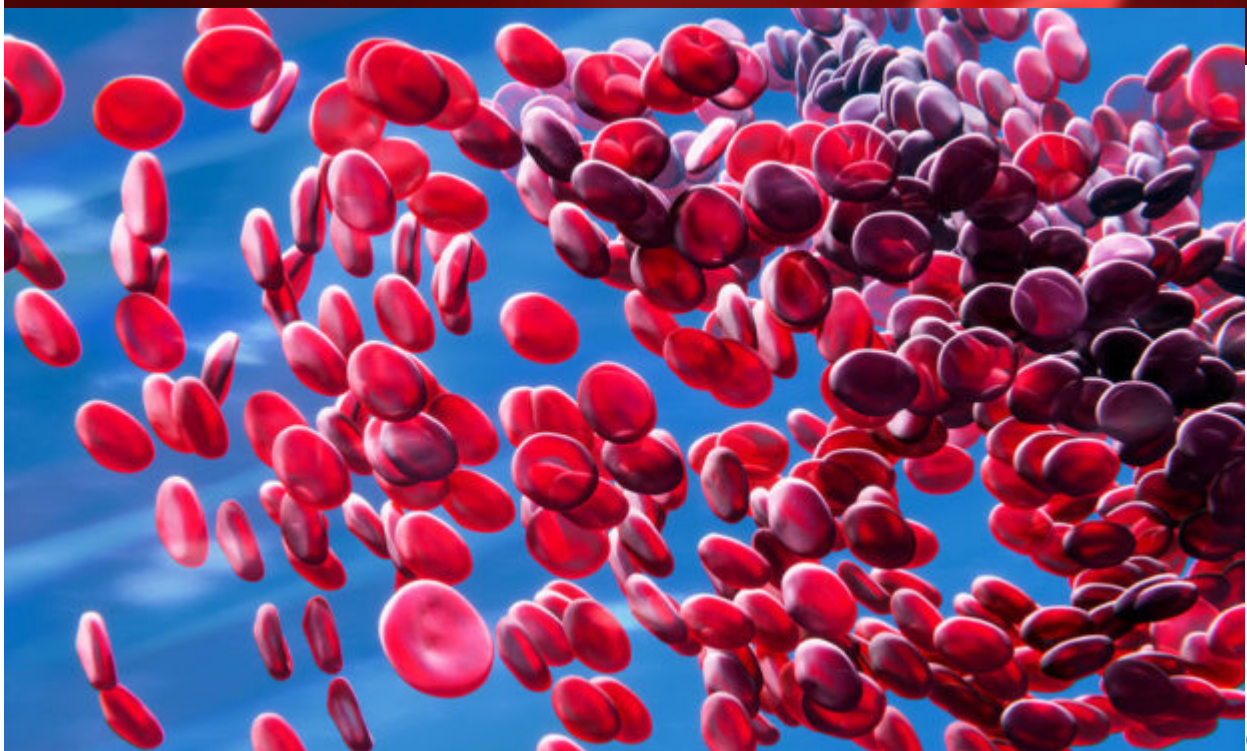
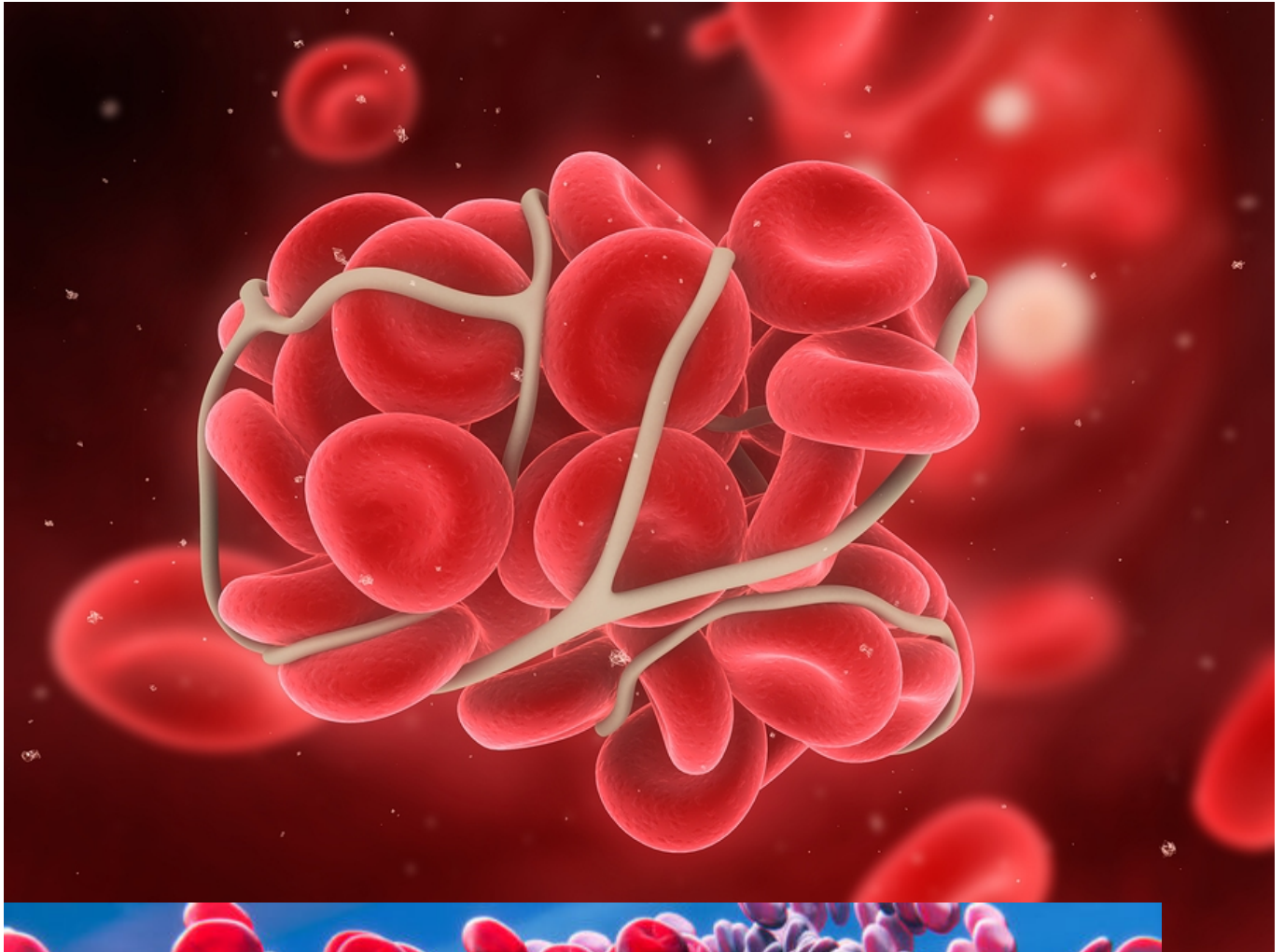


# Οι βασικοί παράγοντες κινδύνου που οδηγούν στη θρόμβωση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



σχηματισμός θρόμβου μπορεί να αποδειχθεί απειλητικός για τη ζωή, αφού η απόσπασή του και η επακόλουθη μετακίνησή του προς τους πνεύμονες μπορεί να προκαλέσει εμβολή.

Από την άλλη, ένας θρόμβος μπορεί να μπλοκάρει τη ροή αίματος προς την καρδιά ή τον εγκέφαλο, προκαλώντας έμφραγμα ή εγκεφαλικό αντίστοιχα, ενώ ένας θρόμβος στα νεφρά μπορεί να οδηγήσει σε νεφρική ανεπάρκεια εάν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως.

Η πρόληψη της θρόμβωσης ξεκινά από τη γνώση των παραγόντων κινδύνου που την προκαλούν. Δείτε μερικούς από αυτούς.

- Καθιστική ζωή/εργασία

Φροντίστε να γυμνάζεστε και γενικώς να κινείστε περισσότερο μέσα στην ημέρα. Εάν κάνετε δουλειά γραφείου, καλό είναι να σηκώνεστε κάθε 30-40 λεπτά ώστε να κυκλοφορεί το αίμα.

- Εγκυμοσύνη

Η αύξηση στα επίπεδα των οιστρογόνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο θρόμβωσης. Οι μέλλουσες μητέρες πρέπει να κινούνται κάνοντας σύντομους περιπάτους ή επιλέγοντας ήπιες μορφές άσκησης όπως η γιόγκα.

- Υπερβολικό βάρος

Ο αυξημένος Δείκτης Μάζας Σώματος έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο θρόμβωσης λόγω της κακής κυκλοφορίας του αίματος.

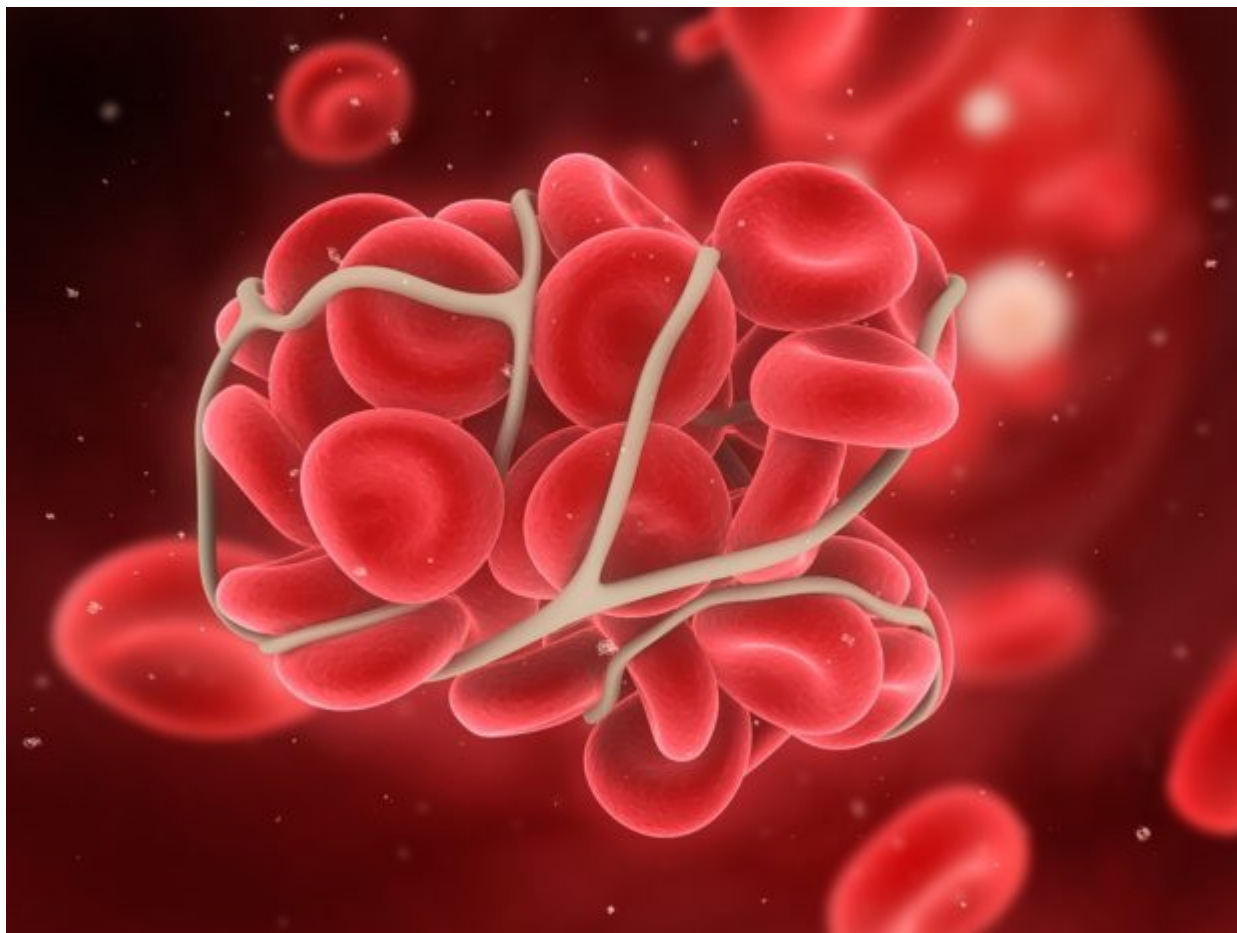
- Αρρυθμίες

Ο ακανόνιστος καρδιακός παλμός δεν επιτρέπει τη σωστή αιμάτωση των ζωτικών οργάνων κι έτσι ποσότητα αίματος μπορεί να συσσωρευτεί σε ένα σημείο και εν συνεχεία να σχηματιστεί θρόμβος.

- Χειρουργική επέμβαση

Μια σοβαρή επέμβαση συνοδεύεται από προσωρινή ακινησία, αυξάνοντας τον κίνδυνο να σχηματιστεί θρόμβος.

- Οικογενειακό ιστορικό



*3d rendered illustration of a blood clot in an artery*

Οι διαταραχές πήξης του αίματος είναι σε πολλές περιπτώσεις κληρονομικές. Εάν γνωρίζετε ότι κάποιο άτομο στην οικογένειά σας έχει αντιμετωπίσει πρόβλημα θρόμβωσης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας ώστε να εφαρμόσετε έγκαιρα τις κατάλληλες στρατηγικές πρόληψης.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)