

## Μήπως ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου για θρόμβωση;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν

μιλάμε για θρόμβωση (Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος - ΦΘΝ) αναφερόμαστε κυρίως στην εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, δηλαδή σε ένα θρόμβο αίματος σε μια εσωτερική φλέβα, και στην πνευμονική εμβολή, την αποκόλληση θρόμβου του αίματος και τη μεταφορά του μέσω της κυκλοφορίας του αίματος στους πνεύμονες όπου μπορεί να φράξει κάποιο σημείο της πνευμονικής αρτηρίας.

Έως και το 60% των περιπτώσεων ΦΘΝ συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ή μετά από νοσηλεία σε νοσοκομείο. Επιπλέον, η ΦΘΝ είναι η βασικότερη ενδοноσοκομειακή

αιτία θανάτου και ξεπερνά ακόμη και τις πνευμονίες ή τις λοιμώξεις. Τα καλά νέα όμως είναι πως η θρόμβωση μπορεί να προληφθεί.

Ανήκετε σε ομάδα υψηλού κινδύνου για θρόμβωση;

Στην ομάδα υψηλού κινδύνου για θρόμβωση ανήκουν άνθρωποι που έχουν νοσηλευτεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, που έχουν κάνει χειρουργικές επεμβάσεις και είναι σε παρατεταμένη ακινησία/κατάκλιση.

Στην ομάδα μετρίου κινδύνου ανήκουν όσοι είναι άνω των 60 ετών, έχουν ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό με θρόμβωση, κάνουν χημειοθεραπεία ή ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή με οιστρογόνα.

Άλλοι παράγοντες που κάνουν πιο επικίνδυνη τη θρόμβωση είναι η παχυσαρκία, η εγκυμοσύνη ή πρόσφατος τοκετός στις γυναίκες, το κάπνισμα και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Τι μπορείτε να κάνετε για να την προλάβετε;

Εάν πρόκειται να νοσηλευθείτε εσείς ή κάποιο δικό σας πρόσωπο ζητήστε να γίνει έλεγχος θρομβοεμβολικού κινδύνου και ενημερωθείτε περισσότερο για τους παράγοντες κινδύνου.

Ενημερωθείτε για τις επιλογές που θα αποτρέψουν την εμφάνιση ΦΘΝ, όπως είναι οι κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης και η αντιπηκτική αγωγή.

Προσπαθήστε να κινείστε όσο το δυνατό περισσότερο καθώς η κίνηση βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και αποτρέπει το σχηματισμό θρόμβου.

Ακολουθείτε με συνέπεια τις οδηγίες του γιατρού σας.

Τα συμπτώματα που πρέπει να αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας:

Ευαισθησία και πρήξιμο στα κάτω άκρα.

Πόνος, που συνήθως αρχίζει από τη γάμπα.

Ερυθρότητα ή εμφανή αλλοίωση του χρώματος του δέρματος σε ένα σημείο.

Εφίδρωση, συμπεριλαμβανομένων του αστραγάλου και των πελμάτων και αύξηση της θερμοκρασίας τοπικά.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)