

Συμβουλές από έλληνες γιατρούς για μετά τον εμβολιασμό - Πώς προλαμβάνονται οι θρόμβοι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ανάμεσα σε εκατομμύρια εμβολιασμούς κατά της Covid-19 σε όλο τον κόσμο, οι ανεπιθύμητες ενέργειες παραμένουν σε πολύ χαμηλά επίπεδα και οι επιστήμονες είναι πλέον απόλυτα πεπεισμένοι ότι τα εμβόλια κατά της Covid-19 είναι απόλυτα ασφαλή. Έλληνες ειδικοί, ωστόσο, μιλώντας στο iatropedia.gr δίνουν πολύτιμες συμβουλές για να μειώσετε ακόμη περισσότερο τις χαμηλές αυτές πιθανότητες μετά τον εμβολιασμό.



Woman wearing face mask looking at camera showing thumbs up after getting the covid-19 vaccine. Female gesturing thumbs-up sign after getting coronavirus vaccine at vaccination center.

Όλα τα εμβόλια κατά της Covid-19 έχουν την τάση να αυξάνουν την πήκτικότητα του αίματος, χωρίς, όμως, καμία επίπτωση στο συντριπτικά μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού που εμβολιάζεται.

Ανεπιθύμητες ενέργειες που σχετίζονται με θρόμβους εμφανίζονται σε μικρότερο ποσοστό στα mRNA εμβόλια (Pfizer – Moderna) και σε λίγο μεγαλύτερο -σύμφωνα με τη βιβλιογραφία- στα εμβόλια που χρησιμοποιούν την τεχνολογία του αδενοϊού (AstaZeneca – Johnson & Johnson).

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, όμως, μετά τον εμβολιασμό μας, ώστε να μειώσουμε ακόμη περισσότερο τις απειροελάχιστες πιθανότητες εμφάνισης θρόμβων;

Η καλή ενυδάτωση και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν διαχρονικά δύο προληπτικές ενέργειες που συμβάλλουν στην απομάκρυνση της πιθανότητας εμφάνισης θρομβοεμβολικών επεισοδίων, όπως τονίζουν μιλώντας στο iatropedia.gr δύο κορυφαίοι επιστήμονες, ο ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής ΕΚΠΑ και μέλος της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών, Γεώργιος Χρούσος και ο αν. Καθηγητής Πνευμονολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης, Νίκος Τζανάκης.

Μετά τον εμβολιασμό: Πολλά υγρά και κυρίως με την άνοδο της θερμοκρασίας

Η λήψη άφθονων υγρών μετά τον εμβολιασμό μας συμβάλλει στην καλύτερη διάλυση του αίματος και την απομάκρυνση της πιθανότητας εμφάνισης θρόμβων, τονίζει ο Καθηγητής κ. Γεώργιος Χρούσος:

“Πρέπει να πούμε στους ανθρώπους που εμβολιάζονται μια συμβουλή. Πολλά νερά και κίνηση. Είναι αυτονόητο, αλλά καμιά φορά τα αυτονόητα δεν λέγονται. Αυτά τα επεισόδια είναι σπάνια, αλλά ακόμη κι όταν συμβαίνουν, συμβαίνουν γιατί κάπου λιμνάζει το αίμα. Το αίμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο διαλυμένο, κι αυτό σημαίνει νερό και υγρά”, σημειώνει ο ειδικός.

Η συμβουλή αυτή, έχει ακόμη μεγαλύτερη σημασία με την άνοδο της θερμοκρασίας αυτήν την εποχή και ακόμη περισσότερο μέσα στο καλοκαίρι, τονίζει ο κ. Χρούσος και συμπληρώνει:

“Ιδίως τώρα με τη ζέστη δεν πρέπει να είμαστε καθόλου αφυδατωμένοι. Δύο με δυόμιση λίτρα νερό πρέπει ούτως ή άλλως όλοι να πίνουμε καθημερινά”.

Την ίδια συμβολή δίνει και ο Καθηγητής του Πανεπιστημίου Κρήτης, Νίκος Τζανάκης: “Υγρά όταν είσαι αφυδατωμένος. Μπορεί λόγω της αφυδάτωσης να συμπυκνωθεί το αίμα και ο αγγειακός χώρος και να δημιουργηθούν συνθήκες συσσώρευσης αιμοπεταλίων και θρόμβοι. Άρα μετά τον εμβολιασμό καλό είναι να ενυδατωνόμαστε σωστά, δηλαδή να μην αφυδατωνόμαστε, να μην γυμναζόμαστε χωρίς να πίνουμε νερά, να μην δουλεύουμε και να ιδρώνουμε χωρίς να πίνουμε νερά”.

Μετά τον εμβολιασμό: Αυξημένη σωματική δραστηριότητα

Η δεύτερη σημαντική ενέργεια -εκτός από τη σωστή ενυδάτωση- που βοηθά τον οργανισμό μας μετά τον εμβολιασμό μας κατά της Covid-19 είναι η κίνηση και η αύξηση της σωματικής μας δραστηριότητας.

Ο Καθηγητής Τζανάκης, εξηγεί πως η ακινησία είναι παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση θρόμβων, ακόμη και χωρίς τον εμβολιασμό:

“Γι’ αυτό συμβαίνουν θρομβώσεις μετά τα χειρουργεία, δηλαδή εξαιτίας του κλινοστατισμού, όταν δηλαδή κάποιος παραμένει καιρό ακίνητος στο κρεβάτι. Αν έχεις μάλιστα και κάποιο ανοικτό τρήμα στην καρδιά, μπορεί οι θρόμβοι να περάσουν και να πάνε στην αριστερή καρδιά και να εμβολίσουν το κεφάλι. Υπάρχουν τέτοια επεισόδια”.

Ο φαινόμενο της ακινησίας και του συσχετισμού της με την εμφάνιση θρόμβων έχει περιγραφεί, ως σύνδρομο της οικονομικής θέσης στο αεροπλάνο (economic class syndrome).

Ο κ. Νίκος Τζανάκης εξηγεί: “Όταν είσαι αφυδατωμένος και δεν κινείσαι, υπάρχει το λεγόμενο «economic class syndrome», δηλαδή το σύνδρομο της οικονομικής θέσης στο αεροπλάνο. Αν πας υπερατλαντικό ταξίδι και κάθεσαι δεκατρείς και δώδεκα ώρες στο αεροπλάνο ακίνητος, τότε μπορεί στα κάτω άκρα να μαζευτεί το αίμα να πήξει και να δημιουργήσει θρόμβους, που μπορεί να δημιουργήσουν κυρίως πνευμονική εμβολή, αλλά ακόμη και θρομβώσεις στα αγγεία των ποδιών κλπ”.

Τα παραπάνω συνυπογράφει και ο Καθηγητής Γεώργιος Χρούσος:

“Χρειάζεται να κινούμαστε ώστε το αίμα να κυκλοφορεί στα πόδια, στο κεφάλι και παντού. Δεν μπορείς να μένεις ξαπλωμένος σε ένα κρεβάτι. Και γι’ αυτό οι άνθρωποι συχνά μετά τα χειρουργεία παθαίνουν θρομβώσεις, επειδή ακινητοποιούνται πολύ στο κρεβάτι. Έτσι μετά τον εμβολιασμό χρειάζεται κίνηση και όχι παρατεταμένο ξάπλωμα σε καναπέδες και κρεβάτια”, σημειώνει.

Μετά τον εμβολιασμό: Ποιο είναι το επίμαχο διάστημα για την εμφάνιση ανεπιθύμητων ενεργειών

Σύμφωνα με τον Καθηγητή και μέλος της Επιτροπής Εμβολιασμών, Γεώργιο Χρούσο, οι πολύ σπάνιες αυτές επιπλοκές μετά τον εμβολιασμό συνήθως εμφανίζονται μέρες αργότερα από τη λήψη του εμβολίου.

“Αργούν να εμφανιστούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες γιατί αργεί το αυτοαντίσωμα να δημιουργηθεί στον οργανισμό μετά τον εμβολιασμό. Ασφαλής θεωρείται κάποιος όταν έχουν περάσει μέρες μετά τον εμβολιασμό του”.

Συγκεκριμένα, στα εμβόλια που είναι κατασκευασμένα με αδενοϊούς (Johnson & Johnson και AstraZeneca) οι ανεπιθύμητες ενέργειες εμφανίζονται από την 6η μέχρι την 21η μέρα μετά τον εμβολιασμό, δηλαδή από μία έως τρεις εβδομάδες, σύμφωνα με τον κ. Χρούσο, ενώ στα mRNA εμβόλια (Pfizer, Moderna), οι ανεπιθύμητες ενέργειες εμφανίζονται συνήθως τις πρώτες δέκα μέρες.

“Επειδή δημιουργείται το αυτο - αντίσωμα, χρειάζεται χρόνος μέχρι να γίνει η ευαισθητοποίηση του οργανισμού και η παραγωγή των αντισωμάτων”, καταλήγει ο επιστήμονας.

Πηγή: iatropedia.gr