



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προληπτικά μέτρα για την εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση

Η εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση (DVT) προκαλείται από τον σχηματισμό θρόμβου στις εν τω βάθει φλέβες των κάτω άκρων ή της πυέλου. Εάν ο θρόμβος αποκολληθεί, μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, μπορεί να φτάσει στους πνεύμονες και να προκληθεί έτσι πνευμονική εμβολή (PE), επιπλοκή συχνά απειλητική για τη ζωή που χρειάζεται άμεση ιατρική αντιμετώπιση.

Η εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση παρατηρείται σε μεγάλης διάρκειας ταξίδια (> 4ωρών). Προκαλείται σε άτομα που βρίσκονται σε καθιστή θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα, λόγω αργής φλεβικής επιστροφής του αίματος. Ο κίνδυνος αυξάνεται στα αεροπορικά ταξίδια όπου ο ταξιδιώτης δύσκολα μπορεί να σηκωθεί και να κινηθεί στον περιορισμένο χώρο του αεροπλάνου. Επίσης μπορεί να συμβεί κατά το ταξίδι με το λεωφορείο, το τρένο ή το αυτοκίνητο.

Συνήθως τα άτομα που εμφανίζουν εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση που σχετίζεται με το ταξίδι, έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως προηγούμενο επεισόδιο θρόμβωσης, οικογενειακό ιστορικό, γνωστή διαταραχή πήξης του αίματος, πρόσφατο χειρουργείο, νοσηλεία ή κάκωση, χρήση οιστρογόνων (περιλαμβάνονται τα ορμονικά αντισυλληπτικά και η μεθεμμηνοπαυσιακή θεραπεία υποκατάστασης), εγκυμοσύνη, μεγάλη ηλικία, παχυσαρκία, ενεργό καρκίνο ή αντικαρκινική θεραπεία, νοσήματα όπως συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια ή φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, προβλήματα κινητικότητας.

Τα συμπτώματα της εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης περιλαμβάνουν οίδημα, πόνο ή ευαισθησία στο άκρο (συνήθως στο πόδι), τοπική ερυθρότητα και θερμότητα δέρματος. Τα συνηθέστερα συμπτώματα της πνευμονικής εμβολής περιλαμβάνουν δυσκολία στην αναπνοή, ταχυκαρδία, πόνο στο στήθος που επιδεινώνεται με τον βήχα ή την βαθιά εισπνοή, αιμόπτυση, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ζάλη ή λιποθυμία. Αν εμφανίσετε συμπτώματα εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης ή πνευμονικής εμβολής να αναζητήσετε άμεσα ιατρική φροντίδα.

Για να προστατευθείτε:

- Να σηκώνεστε περιστασιακά και να περπατάτε.
 - Επιλέξτε ένα κάθισμα στον διάδρομο, αν είναι εφικτό, ώστε να μπορείτε να περπατάτε κάθε 2-3 ώρες.
 - Εάν ταξιδεύετε με το αυτοκίνητο, να συμπεριλάβετε στάσεις για να τεντωθείτε και να περπατήσετε.
- Να κάνετε ασκήσεις στους μυς της γάμπας και να τεντώνετε τα πόδια σας ενώ κάθεστε. Δοκιμάστε τις παρακάτω ασκήσεις την επόμενη φορά που θα ταξιδέψετε:
 - Σηκώστε και χαμηλώστε τις φτέρνες σας κρατώντας τα δάχτυλα των ποδιών σας στο πάτωμα.
 - Σηκώστε και χαμηλώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας κρατώντας τις φτέρνες σας στο πάτωμα.
 - Σφίξτε και χαλαρώστε τους μυς των ποδιών σας.
- Να καταναλώνετε άφθονο νερό και να αποφύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη.

Εάν το ταξίδι σας διαρκεί πολλές ώρες και έχετε επιπλέον παράγοντες κινδύνου για εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, συμβουλευθείτε τον ιατρό σας για τη λήψη πρόσθετων προφυλάξεων, όπως

- Χρήση ειδικής κάλτσας διαβαθμισμένης πίεσης.
- Λήψη φαρμακευτικής αγωγής πριν το ταξίδι για την πρόληψη σχηματισμού θρόμβων.