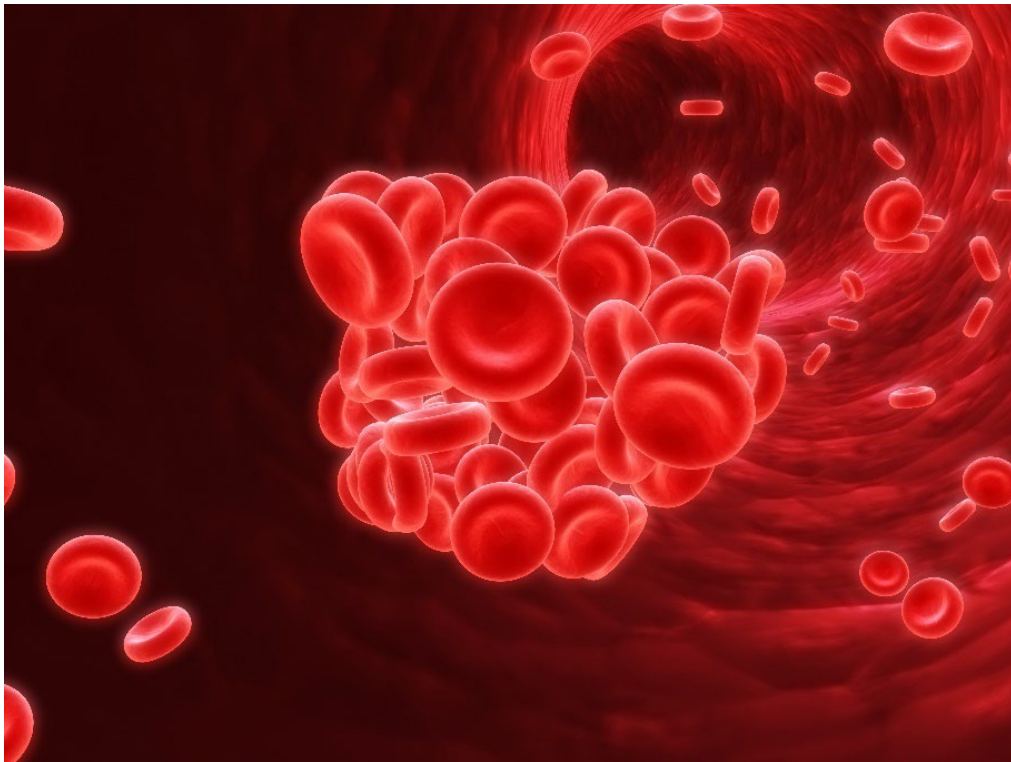


Θρόμβωση: Απαντήσεις σε 5 βασικές απορίες



Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας

Η θρόμβωση αποτελεί μια σοβαρή, ακόμη και απειλητική, κατάσταση για τη ζωή μας. Τι είναι καλό να γνωρίζουμε;

Θρόμβωση ονομάζεται ο σχηματισμός θρόμβου αίματος σε κάποιο αιμοφόρο αγγείο ή σε έναν θάλαμο της καρδιάς.

Οι θρόμβοι μπορούν να εμποδίσουν τη ροή του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία ή να απελευθερωθούν και να μετακινηθούν αλλού στο σώμα.

1. Ποιοι είναι οι τύποι της θρόμβωσης;

Οι δύο κύριοι τύποι της θρόμβωσης είναι:

- **Η αρτηριακή θρόμβωση** συμβαίνει όταν σχηματίζεται θρόμβος σε μια αρτηρία. Η αρτηριακή θρόμβωση είναι η πιο κοινή αιτία καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

- **Η φλεβική θρόμβωση** προκύπτει όταν σχηματίζεται θρόμβος σε φλέβα. Υπάρχουν δύο επιμέρους τύποι:

- Η εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση, η οποία εμφανίζεται όταν ένας θρόμβος σχηματίζεται σε μια βαθιά φλέβα, συνήθως στο χέρι, το πόδι ή τη λεκάνη.

- Η πνευμονική εμβολή, η οποία εκδηλώνεται όταν μέρος μιας εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης αποσπάται και «ταξιδεύει» μέσω της κυκλοφορίας του αίματος στους πνεύμονες.

2. Πώς εκδηλώνεται η θρόμβωση;

Η θρόμβωση διακόπτει τη ροή του αίματος σε ένα αιμοφόρο αγγείο, μειώνοντας την ποσότητα αίματος που παρέχει το αγγείο στα διάφορα μέρη του σώματος. Επομένως, τα συμπτώματα της θρόμβωσης προέρχονται από την έλλειψη οξυγόνου στα προσβεβλημένα μέρη του σώματος.

Στην εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν: πρήξιμο, φαγούρα, πόνο ή κράμπες, αποχρωματισμό του δέρματος ή πάχυνση.

3. Ποιοι παράγοντες προκαλούν θρόμβωση;

Ένας θρόμβος μπορεί να αναπτυχθεί ως αποτέλεσμα μιας ανισορροπίας μεταξύ των συστατικών του αίματος (π.χ. των κυττάρων του αίματος, των πρωτεϊνών του πλάσματος, των παραγόντων πήξης κ.ά.).

Ένας θρόμβος μπορεί επίσης να αναπτυχθεί όταν η ροή του αίματος επιβραδύνεται σημαντικά, για παράδειγμα λόγω μιας μακράς περιόδου ακινησίας.

Ορισμένες άλλες πιθανές αιτίες θρόμβωσης είναι τα κατάγματα, η παχυσαρκία, ορισμένα φάρμακα (όπως αυτά που περιέχουν οιστρογόνα), ένας τραυματισμός στις βαθιές φλέβες στα χέρια, τα πόδια ή τη λεκάνη, αυτοάνοσες διαταραχές που προάγουν την πήξη του αίματος ή ορισμένες κληρονομικές διαταραχές.

4. Πώς θεραπεύεται η θρόμβωση;

Οι θεραπείες για τη θρόμβωση περιλαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή και χειρουργικές επεμβάσεις. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα παρακάτω:

- **Αντιθρομβωτική θεραπεία.** Αυτά τα φάρμακα μπορούν να αποτρέψουν την ανάπτυξη ενός θρόμβου.

- **Θρομβολυτική θεραπεία.** Η θρομβολυτική θεραπεία χρησιμοποιεί φάρμακα για τη διάλυση των θρόμβων του αίματος. Αυτά χρησιμεύουν ως θεραπεία έκτακτης ανάγκης για καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες επιπλοκές.

- **Θρομβεκτομή.** Πρόκειται για την αφαίρεση ενός θρόμβου, με την προϋπόθεση ο χειρουργός να έχει πρόσβαση σε αυτόν.

5. Τι μπορούμε να κάνουμε σε επίπεδο πρόληψης;

Όταν γνωρίζουμε ότι κινδυνεύουμε από θρόμβους, ο γιατρός μας ενδέχεται να μας συνταγογραφήσει ειδική θεραπευτική αγωγή, αλλά και να μας ωθήσει σε πιο υγιή τρόπο ζωής.

• Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φάρμακα για την αρτηριακή πίεση. Με την πάροδο του χρόνου, η υψηλή αρτηριακή πίεση ασκεί υπερβολική πίεση στο εσωτερικό των αιμοφόρων αγγείων μας. Αυτό το είδος φθοράς μπορεί να διευκολύνει τον σχηματισμό θρόμβων.

- Αντιθρομβωτικά φάρμακα. Αυτά τα φάρμακα βοηθούν το αίμα μας να μην πήζει πολύ εύκολα.

- Φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη. Τα επίπεδα χοληστερόλης επηρεάζουν τη συσσώρευση πλάκας στις αρτηρίες, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης.

• Για την αποφυγή θρόμβωσης, είναι καλό:

- Να διαχειριζόμαστε το βάρος μας. Αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή για την καρδιά, όπως η μεσογειακή.

- Να ασκούμε περισσότερο. Η καθιστική ζωή για μεγάλα χρονικά διαστήματα αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης. Εάν η δουλειά μας απαιτεί να είμαστε καθιστοί για μεγάλα χρονικά διαστήματα, κάνουμε σύντομα διαλείμματα. Ακόμη και η όρθια

στάση και το τέντωμα για μερικά λεπτά μπορεί να βοηθήσει. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, αφιερώνουμε 150 λεπτά σε αερόβια άσκηση μέτριας έντασης την εβδομάδα.

-Να διακόψουμε το κάπνισμα. Το κάπνισμα αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο θρόμβωσης. Εφόσον οι πιθανότητες θρόμβωσης είναι υψηλές λόγω του ιατρικού μας ιστορικού, οφείλουμε να αναζητήσουμε υποστήριξη για τη διακοπή του καπνίσματος.

Πηγές

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22242-thrombosis> - last accessed 16/5/24

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/thrombosis#prevention> - last accessed 16/5/24

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



GR-NON-2024-00074-MA24