ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ
13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
www.imetha.gr

Συνιδρυτής και Χρυσός Χορηγός

BAYER

Science For A Better Life

Αργυροί Χορηγοί

Boehringer Ingelheim · Bristol-Myers Squibb · Pfizer · LEO

Υποστηρικτές

aspen · AstraZeneca · Menarini · ELPEN · Galenica a.e.

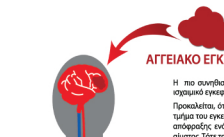
Χορηγοί Επικοινωνίας

Ζουγκλής · iatronet · iatup · PATH / FINDER

Ι.Μ.Ε.Θ.Α.
Ινστιτούτο Μελέτης και Εκπαίδευσης στη Θρόμβωση και την Αντιθρομβωτική Αγωγή

Μεσογείων 23, 11528 ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: +30 210 7210052
Fax: +30 210 7213082
Email: info@imetha.gr

ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

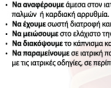


Η πιο συνηθισμένη μορφή του είναι το ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Προκαλείται, όταν η ροή του αίματος σ' ένα τμήμα του εγκεφάλου διακοπεί, εξαιτίας της απόφραξης ενός αγγείου από ένα θρόμβο αίματος. Τότε τα κύτταρα του εγκεφάλου δεν παίρνουν οξυγόνο και νεκρώνουν. Ένα εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να είναι ελαφρό ή πολύ σοβαρό και τα αποτελέσματά του προσωρινά ή μόνιμα.

Είναι σημαντικό :

- **Να γνωρίζουμε** και να ελέγχουμε τους προσωπικούς μας «παράγοντες κινδύνου»: αρτηριακή πίεση, σάκχαρο, χοληστερόλη.
- **Να κάνουμε** τους απαραίτητους προληπτικούς ελέγχους.
- **Να αναφέρουμε** άμεσα στον ιατρό μας τυχόν αύξηση καρδιακών παλμών ή καρδιακή αρρυθμία.
- **Να έχουμε** σωστή διατροφή και να ασκούμαστε.
- **Να μειώσουμε** στο ελάχιστο την ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνουμε.
- **Να διακόψουμε** το κάπνισμα και να αποφεύγουμε το παθητικό κάπνισμα.
- **Να παρακολουθούμε** σε ατομική παρακολούθηση και σε συμμορφούμαστε με τις ιατρικές οδηγίες, σε περίπτωση που έχει προηγηθεί εγκεφαλικό επεισόδιο.



Συμπτώματα/ενδείξεις ενός Αγγειακού Εγκεφαλικού Επεισοδίου:

1. Αδυναμία στα χέρια ή στα πόδια
2. Μουδιάσαμα στα χέρια ή στα πόδια
3. Δυσκολία στην ομιλία
4. Δυσκολία στο περπάτημα (αστάθεια βάδισης)
5. Ίλιγγος και ζάλη
6. Ελάττωση της όρασης ή διπλωπία
7. Πονοκέφαλος και εμετός
8. Απώλεια Αισθήσεων. Σε μεγάλα εγκεφαλικά επεισόδια, ο ασθενής χάνει τις αισθήσεις του και πέφτει σε κώμα

Περισσότερα από 30.000 νέα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια συμβαίνουν κάθε χρόνο στη χώρα μας.

Η θρόμβωση που αποτελεί την κυριότερη αιτία, θα μπορούσε να προληφθεί με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα και τη δόκιμη αντιθρομβωτική αγωγή όπου χρειάζεται.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ



Η κύρια αιτία του εμφράγματος του μυοκαρδίου είναι η απόφραξη της αρτηρίας που τροφοδοτεί με αίμα την καρδιά. Συνήθως η απόφραξη της αρτηρίας προκαλείται από έναν θρόμβο αίματος

Συμπτώματα

- Αίσθηση πίεσης ή σφίξιματος στο στήθος
- Πόνοι στο στήθος, οι οποίοι μπορεί να διαχέονται στον ώμο, το χέρι, το λαιμό, ή και το σαγόνι. Η ένταση του πόνου διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο σε σημείο που μπορεί να κυμαίνεται από ένα απλό συνεχές βάρος έως και να απουσιάζει ολοκληρωτικά (ειδικώς στους χρόνιο διαβητικούς ασθενείς)
- Εφιδρώσεις
- Δυσχέρεια στην αναπνοή
- Ακανόνιστος χτύπος καρδιάς (αρρυθμία) που συμβαίνει για πρώτη φορά



Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, πρέπει να δράσουμε άμεσα:

- Καλούμε ασθενοφόρο και λέμε ότι υποψιαζόμαστε καρδιακή προσβολή
- Αν ο πόνος δεν ξεπερνά τα 15 λεπτά, καλούμε τον γιατρό μας
- Εάν δεν υπάρχει τηλέφωνο, μεταφέρουμε επειγόντως τον ασθενή στο νοσοκομείο
- Βάζουμε τον πάσχοντα να καθίσει άνετα. Η ημικλινής στάση με το κεφάλι και τους ώμους υποστηριζόμενα και τα πόδια λυγισμένα είναι συνήθως η πιο ενδεδειγμένη
- Αν ο πόνος διαπερά τις αισθήσεις του, του δίνουμε τα γνωστά αποτελεσματικά χαπάκια νιτρωδών, που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα που ήδη πάσχουν από κάποιας μορφής καρδιοπάθεια.
- Αν δεν υπάρχουν τα χαπάκια νιτρωδών, τον δίνουμε ασπιρίνη και του λέμε να την μασήσει αργά, τοποθετώντας την κάτω από τη γλώσσα, ώστε να απορροφηθεί πιο γρήγορα από τον οργανισμό. Προσοχή, όμως η ασπιρίνη μπορεί να είναι συστήρα μόνο για όσους δεν αντιμετωπίζουν πεπτικά προβλήματα, δεν είναι αλλεργικοί σ' αυτήν ή δεν έχουν άλλες παθήσεις στις οποίες απαγορεύεται η χρήση της
- Διατηρούμε τους αεραγωγούς ανοικτούς. Εάν σταματήσει να αναπνέει, εφαρμόζουμε την τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα. Εάν δεν έχει σφυγμό, κάνουμε καρδιακές μαλάξεις
- Κρατάμε την ασθενή ζεστό, σκεπάζοντάς τον με μια κουβέρτα ή παλτό
- Δεν του δίνουμε φαγητό ή ποτό.

20.000 νέα εμφράγματα μυοκαρδίου συμβαίνουν κάθε χρόνο στη χώρα μας. Η πλειονότητα των εμφραγμάτων θα μπορούσε να αποφευχθεί με την πρόληψη όπως και η πλειονότητα των θανάτων από έμφραγμα θα μπορούσε να αποφευχθεί με την έγκαιρη θεραπεία.

Ι.Μ.Ε.Θ.Α.
Ινστιτούτο Μελέτης και Εκπαίδευσης στη Θρόμβωση και την Αντιθρομβωτική Αγωγή

Συνδιοργάνωση με:
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ
13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
www.imetha.gr

Η ΘΡΟΜΒΩΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ

Παίξε Ενεργό Ρόλο. Γνώρισε τη Θρόμβωση. Αναγνώρισε τα Συμπτώματα. Συμβουλέψου το Γιατρό σου.



- Εγκεφαλικό Επεισόδιο
- Καρδιακό Επεισόδιο
- Πνευμονική Εμβολή
- Φλεβική Θρόμβωση

ISTH
International Society on Thrombosis and Haemostasis
@WorldThrombosisDay · #WorldThrombosisDay · #stopthethrombosis

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ
(σε αλφαβητική σειρά)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΓΓΕΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ | ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗΣ & ΤΡΑΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ | ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ & ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ | ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΛΕΒΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ | ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΩΝ | ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΟΓΚΟΛΟΓΩΝ ΠΑΘΟΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΗΝΩΝ | ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΡΟΜΒΩΣΗ

Θρόμβωση είναι ο σχηματισμός ενός θρόμβου αίματος μέσα σ' ένα αγγείο (αρτηρία ή φλέβα), ο οποίος εμποδίζει την κυκλοφορία/ροή του αίματος.

Στην θρόμβωση οφείλονται κυρίως οι τρεις πρώτες καρδιαγγειακές αιτίες θανάτου παγκοσμίως: η καρδιακή προσβολή/ οξύ καρδιακό έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο και η φλεβική θρομβοεμβολική νόσος (ΥΤΕ)- ένας θρόμβος αίματος στη φλέβα του ποδιού, που μπορεί να φύγει και να καταλήξει στον πνεύμονα.

Στην επτιχή μας, ενώ η πλειοψηφία των ανθρώπων είναι ενημερωμένη για την καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό επεισόδιο, πολύ μικρότερος αριθμός ατόμων γνωρίζει για την φλεβική θρομβοεμβολική νόσο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Παγκόσμια Ορνιθιακή Υγείας έχει θέσει σαν παγκόσμιο στόχο της, την μείωση των πρόωρων θανάτων από μη μολυσματικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 25% μέχρι το 2025. Για την επίτευξη αυτού του στόχου θα πρέπει να μειωθεί η θρόμβωση, γεγονός που απαιτεί ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού, της κατηγορίς κινούτητας και των αρχών.

ΚΙΝΔΥΝΕΥΟ;

Ένας θρόμβος αίματος στο πόδι και στους πνεύμονες μπορεί να συμβεί στον οποιονδήποτε και σε οποιαδήποτε ηλικία. Τις περισσότερες φορές, η θρόμβωση είναι ασυμπτωματική δηλ. δεν υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια ή συμπτώματα. Γι' αυτό, είναι σημαντικό για όλους να γνωρίζουν όχι μόνο τους παράγοντες κινδύνου και τα συμπτώματα αλλά και εκείνα τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν τον σχηματισμό ενός θρόμβου αίματος, δηλ. θρόμβωση.

Τρεις είναι οι βασικοί παράγοντες κινδύνου για τη δημιουργία θρόμβωσης:



Η νοσηλεία/παραμονή στο νοσοκομείο για μεγάλο χρονικό διάστημα, είναι η αιτία για περισσότερο από τα 2/3 όλων των περιπτώσεων σχηματισμού θρόμβων αίματος στο πόδι. Αποτελεί συχνή και ύπουλη αιτία θανάτου στους νοσηλευόμενους ασθενείς, η οποία όμως μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο ποσοστό.



Η χειρουργική επέμβαση, ιδιαίτερα του ισχίου και του γόνατος, και η χειρουργική επέμβαση για την αντιμετώπιση του καρκίνου, εκθέτουν έναν ασθενή σε μεγαλύτερο κίνδυνο.



Η ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα, π.χ. η παραμονή στο κρεβάτι για ανάρωση μετά από κάποιαν ασθένεια ή απώτητα.
Επιπλέον, **τα πολύωρα αεροπορικά ταξίδια,** με ακινησία για πολλή ώρα στην ίδια θέση, αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο.



Για τις γυναίκες, αυξημένος κίνδυνος θρόμβωσης υπάρχει:



Όταν λαμβάνουν οιστρογόνα φάρμακα, όπως από του στόματος αντισυλληπτικά και ακολουθούν θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης.
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή όταν έχουν πρόσφατα γεννήσει ιδίως, εφόσον υπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου που δεν μπορεί να ελεγχθούν, όπως:



Η μεγαλύτερη ηλικία: Ένας 80χρονος έχει πέντε έως έξι φορές μεγαλύτερο κίνδυνο απ' ότι ένας 40χρονος.

Οικογενειακό ιστορικό: Αν κάποιος στην οικογένεια είχε θρόμβωση, τότε ο κίνδυνος αυξάνεται και γίνεται ακόμη μεγαλύτερος, εάν συνυπάρχει ένας από τους βασικούς επιβαρυντικούς παράγοντες.

Τέλος, παράγοντας κινδύνου είναι **και η παχυσαρκία.**
Μελέτες δείχνουν ότι οι παχύσαρκοι (με BMI> 30) έχουν 2 με 3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο φλεβικής θρομβοεμβολής σε σύγκριση με μη παχύσαρκα άτομα. Με δεδομένο ότι στην επτιχή μας, η παχυσαρκία είναι παγκόσμια επιδημία, θεωρείται έναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου που είναι συχνά αναπόφευκτη.

Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση + πνευμονική εμβολή
=
Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος. Τι σημαίνει;

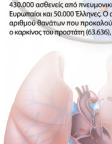
Η θρόμβωση θρόμβου αίματος σε μια εσωτερική φλέβα (κυρίως στο πόδι) ονομάζεται «εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση». Όταν ο θρόμβος αποσπασθεί από τις φλέβες και με την κυκλοφορία του αίματος φτάσει στους πνεύμονες, και εγκατασταθεί σε κάποιο σημείο της πνευμονικής αρτηρίας (με αποτέλεσμα να διακοπεί η ροή του αίματος από εκείνο το σημείο και μετά/ ονομάζεται πνευμονική εμβολή).

Αυτή είναι μια δυνητικά απειλητική κατάσταση για τη ζωή και χρειάζεται άμεση ατρική φροντίδα.

Μαζί, η Εν τω βάθει Φλεβική θρόμβωση και η Πνευμονική Εμβολή αποτελούν την Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσο ή Φλεβική Θρομβοεμβολή.Μια εξαιρετικά συχνή, δυνητικά θανατηφόρος, ασθένεια με σημαντική νοσηρότητα και θνησιμότητα, η οποία αποτελεί την τρίτη αιτία καρδιαγγειακών θανάτων παγκοσμίως.

Η Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος εάν και αποτελεί μεζόν προβλημα δημόσιας υγείας, παραμένει υποεκτιμημένη τόσο από την ιατρική κοινότητα όσο κι από τις Αρχές Δημόσιας Υγείας. Η κυριότερος λόγος για αυτό είναι η δυσκολία διάγνωσης καθώς δεν έχει τυπικά συμπτώματα. Έτσι, πάρα πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν ενώ η νοσηρότητα και η θνησιμότητα θα μπορούσαν να έχουν προληφθεί.

Γ/ αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η διαρκής ενημέρωση των ιατρών και των πολιτών και ιδιαίτερα εκείνων που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Στην Ευρώπη, 650.000 ασθενείς πάσχουν ετησίως από φλεβική θρόμβωση και 430,000 ασθενείς από πνευμονική εμβολή ενώ κάθε χρόνο πεθαίνουν 500.000 Ευρωπαίοι και 50,000 Έλληνες. Ο αριθμός αυτός είναι μεγαλύτερος του ετήσιου αριθμού θανάτων που προκαλούν αθροιστικά ο καρκίνος του μαστού (86,831), ο καρκίνος του προστάτη (63,636), τα τροχαία ατυχήματα (53,599) και το AIDS (5,860).





Η Φλεβική Θροεμβοεμβολική Νόσος μπορεί να προληφθεί σε μεγάλο ποσοστό.

Η εφαρμογή κατάλληλης θρομβοπροφύλαξης μπορεί να σώσει χιλιάδες ζωές και να προλάβει σε πολλούς ασθενείς τις επώδυνες επιπλοκές τις.

Συμπτώματα εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης:
- Πόνος
- Ερυθρότητα
- Ευαισθησία και οίδημα (πρήξιμο) στα κάτω άκρα.

Συμπτώματα πνευμονικής εμβολής:
- Δυνατός πόνος στο στήθος
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Έντονος βήχας
- Ταχύπνοια
- Ταχυκαρδία και απώλεια συνείδησης.

Για να μειώσετε τον κίνδυνο, ακολουθήστε τα παρακάτω βασικά βήματα:
- Μάθετε περισσότερα σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου, που μπορεί να επηρεάσουν οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε ηλικία.
- Γνωρίστε και αναγνωρίστε τα συμπτώματα.
- Να ενεργείτε προληπτικά και να μην διστάσετε να ρωτάτε και να συμβουλεύεστε τον ιατρό σας.