



Γιατί πρέπει να γνωρίζετε για τη θρόμβωση

Εάν δημιουργηθεί θρόμβος στο πόδι σας, ενδέχεται να επηρεάσει την κυκλοφορία του αίματος και να προκαλέσει έντονο πόνο και πρήξιμο. Ενδέχεται να προκαλέσει μόνιμη ζημία στο πόδι σας.

Εάν δημιουργηθεί θρόμβος, μέρος αυτού ενδέχεται να μετακινηθεί εντός των φλεβών προς τους πνεύμονές σας και να φράξει την παροχή αίματος. Χωρίς αίμα, οι πνεύμονές σας δεν μπορούν να τροφοδοτήσουν με οξυγόνο το υπόλοιπο σώμα σας. Μπορεί να σας προκαλέσει δύσπνοια, ή σε σπάνιες περιπτώσεις, θάνατο.

Οι θεραπείες θα μειώσουν κατά τα δύο τρίτα τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβων¹.

Ο ακόλουθος κατάλογος παρουσιάζει τους κύριους παράγοντες που σας θέτουν σε κίνδυνο εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης (DVT) και πνευμονικής εμβολής (PE) ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο:

- > σοβαρή κάκωση (φυσικός τραυματισμός)
- > εντατική φροντίδα
- > μετατόπιση γονάτου ή ισχίου
- > παρατεταμένη εγχείρηση
- > εμβολή
- > καρδιακή ανεπάρκεια
- > καρκίνος
- > οξεία πνευμονοπάθεια
- > οξεία λοίμωξη ή φλεγμονή
- > αντιμετώπιση DVT στο παρελθόν.

¹Working Party on the Management and Prevention of Venous Thromboembolism (2005) Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας. Πρόληψη της φλεβικής θρομβοεμβολής: Οδηγίες βέλτιστων πρακτικών για την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία. Τρίτη Έκδοση.

ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗ

Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη δημιουργίας θρόμβων επισκεφτείτε τη δικτυακή τοποθεσία:

www.nhmrc.gov.au/nics

και μεταβείτε στις συνδέσεις 'Programs' ('Προγράμματα') και 'Venous Thromboembolism Prevention' ('Πρόληψη Φλεβικής Θρομβοεμβολής').

Μεταφράσεις των εν λόγω πληροφοριών διατίθενται επίσης και στην αραβική, κινεζική, κροατική, ελληνική, ιταλική, σλαβομακεδονική, πολωνική, σερβική, ισπανική, τουρκική και βιετναμεζική. Ρωτήστε το νοσηλεύτη σας ή επισκεφτείτε την προαναφερθείσα δικτυακή τοποθεσία.

ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ

Αυτό το φυλλάδιο συντάχθηκε από το Εθνικό Ινστιτούτο Κλινικών Μελετών (NICS) ως τμήμα του εθνικού προγράμματος για τη βελτίωση της πρόληψης δημιουργίας θρόμβων σε νοσηλευόμενους σε νοσοκομεία ασθενείς. Το NICS είναι ένα Ινστιτούτο του Εθνικού Συμβουλίου Υγείας και Ιατρικών Ερευνών (NHMRC), του κορυφαίου φορέα της Αυστραλίας για την στήριξη της υγείας και των ιατρικών ερευνών.



ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗ

Μειώστε τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβων στα πόδια ή τους πνεύμονες

ΕΝ ΤΩ ΒΑΘΕΙ ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗ (DVT) ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΕΜΒΟΛΗ

Σας παραδόθηκε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο διότι μπορεί να κινδυνεύετε από τη δημιουργία θρόμβων στα πόδια ή τους πνεύμονές σας. Εάν δημιουργηθεί θρόμβος, ενδέχεται να προκαλέσει μόνιμη ζημία ή, σε σπάνιες περιπτώσεις, θάνατο.

Για να μειώσετε αυτόν τον κίνδυνο, χρειάζεται:

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ και ΔΡΑΣΗ

Αυτό το φυλλάδιο σας ενημερώνει σχετικά με τις ερωτήσεις που πρέπει να θέσετε και τη δράση που πρέπει να αναλάβετε.



Australian Government

National Health and
Medical Research Council



Τι θα κάνει η ομάδα νοσηλείας σας

Μετά την εισαγωγή σας στο νοσοκομείο, θα αξιολογηθεί ο κίνδυνος δημιουργίας θρόμβων στα πόδια ή τους πνεύμονές σας. Το επίπεδο επικινδυνότητάς σας εξαρτάται από:

- > την ηλικία σας
- > το λόγο που βρίσκεστε στο νοσοκομείο
- > οποιαδήποτε άλλα προβλήματα υγείας έχετε ή αντιμετωπίσατε στο παρελθόν.

Ρωτήστε το γιατρό σας ή το νοσηλευτή σας σχετικά με το επίπεδο επικινδυνότητάς για δημιουργία θρόμβου.

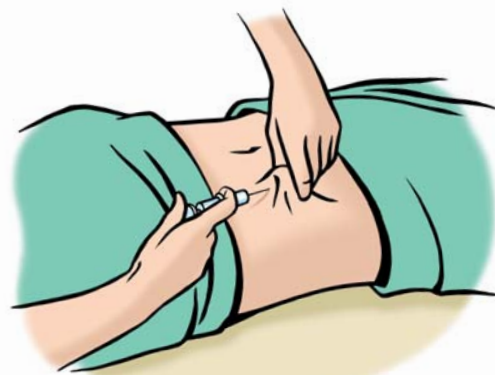
Εάν κινδυνεύετε, η ομάδα νοσηλείας θα συζητήσει μαζί σας πιθανές θεραπευτικές μεθόδους. Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει:

- > χρήση αντιθρομβωτικών καλτσών
- > χρήση αντιθρομβωτικών αντλιών στα κάτω άκρα
- > χορήγηση χαπιών ή ενέσεων για την πρόληψη δημιουργίας θρόμβου
- > ελαφριά εξάσκηση των κάτω άκρων και των ποδιών στο κρεβάτι
- > έγερση από το κρεβάτι και περπάτημα το συντομότερο δυνατό.



Κάποιες από αυτές τις θεραπείες δεν ενδείκνυνται για ορισμένους ανθρώπους. Εάν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο, η ομάδα νοσηλείας σας ενδεχομένως να συστήσει πιο δραστική θεραπεία.

Ρωτήστε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας για τις θεραπείες που θα πρότειναν στη δική σας περίπτωση.



Τι πρέπει να κάνετε

Πρέπει να βοηθήσετε την ομάδα νοσηλείας σας να μειώσει τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβου.

Ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο θα πρέπει:

1. να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε οποιαδήποτε χάπια ή ενέσεις σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας για τη μείωση του κινδύνου
2. να φοράτε τις αντιθρομβωτικές σας κάλτσες
3. να αποφεύγετε να κάθεστε ή να ξαπλώνετε στο κρεβάτι για πολύ ώρα
4. να περπατάτε όσο συχνά σας συνέστησε ο γιατρός σας.

Προτού εξαχθείτε από το νοσοκομείο, ρωτήστε το γιατρό ή το νοσηλευτή σας τι πρέπει να κάνετε όταν βρίσκεστε πλέον στο σπίτι. Ενημερωθείτε:

- > για πόσο διάστημα θα πρέπει να φοράτε τις αντιθρομβωτικές κάλτσες
- > εάν θα πρέπει να λάβετε φαρμακευτική αγωγή
- > για τη φυσική άσκηση που θα πρέπει να ακολουθήσετε
- > εάν θα πρέπει να αποφεύγετε το αλκοόλ
- > για ό,τι άλλο θα πρέπει να κάνετε εσείς και η οικογένειά σας ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο δημιουργίας θρόμβου.

Τι να προσέξετε

Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα ενώ βρίσκεστε στο νοσοκομείο, καλέστε αμέσως το νοσηλευτή:

- > πόνο ή πρήξιμο στα πόδια
- > πόνο στους πνεύμονες ή το στήθος
- > δύσπνοια.

Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα μετά την έξοδό σας από το νοσοκομείο, τηλεφωνήστε αμέσως στο γιατρό σας ή μεταβείτε απευθείας στο τμήμα Επειγόντων Περιστατικών οποιοδήποτε νοσοκομείου.

