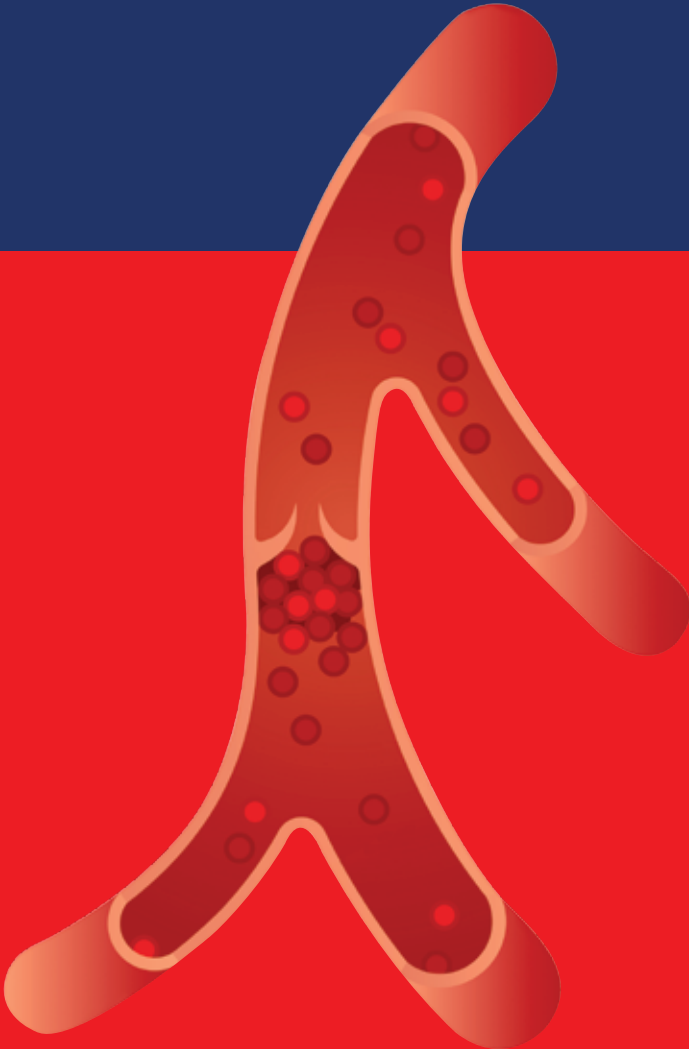


ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ  
**ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗ;**  
ΜΑΘΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ!!!



# ΠΗΓΑΙΝΕΙΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ; ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗ ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗ



Εσύ ή κάποιος δικός σου θα επισκεφθείτε Ιατρό;



**ΠΡΕΠΕΙ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ  
ΝΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΘΕΙΤΕ!**



Πηγαίνετε στο Νοσοκομείο;

## ΤΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Ένας φλεβικός θρόμβος που σχηματίζεται στο κάτω άκρο ονομάζεται Εν τω Βάθει Φλεβοθρόμβωση. (ΕΒΘ) Εάν ο θρόμβος αποσπαστεί και μεταφερθεί έως τους πνεύμονες τότε ονομάζεται Πνευμονική Εμβολή (ΠΕ)

**Και οι δύο παθολογικές καταστάσεις λέγονται μαζί ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΟΕΜΒΟΛΗ**

## ΟΙ ΑΡΙΘΜΟΙ

**1** ΣΤΟΥΣ **4**

1 στους 4 πεθαίνουν από καταστάσεις που σχετίζονται με θρόμβους του αίματος

**1-3**

1-3 θανάσιμοι καρδιαγγειακοί κίνδυνοι σχετίζονται με θρόμβους του αίματος

**#1**

Είναι η 1 αιτία θανάτου στα νοσοκομεία η οποία μπορεί να προβλεφθεί

**60%**

60% των φλεβικών θρομβώσεων συμβαίνουν κατά τη διάρκεια νοσοκομειακής νοσηλείας ή σύντομα μετά από αυτή

### ΜΗ ΓΙΝΕΙΣ ΑΚΟΜΑ ΕΝΑΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ

#### -ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ, ΖΗΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Είναι δικαίωμά σου να μάθεις για τον κίνδυνο που διατρέχεις για φλεβική θρόμβωση όταν νοσηλεύεσαι.

Συζήτησε με τον Ιατρό σου τον κίνδυνο αλλά και τα συμπτώματα και σημεία της ΦΘΕ αλλά και τον σωστό τρόπο θρομβοπροφύλαξης.

**Μπορεί να είναι σωτήριο για τη ζωή σου.**

### ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΗ ΦΛΕΒΟΘΡΟΜΒΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΟ ΜΕΤΡΑ ΜΕΧΡΙ ΤΟ 3

- 1** Να συζητάς για τη φλεβική θρόμβωση με τους επαγγελματίες υγείας.
- 2** Πληροφόρησε τους συγγενείς και φίλους για τον κίνδυνο της ΦΘΕ και το ΔΙΚΑΙΩΜΑ τους να ζητούν προσωπική εκτίμηση κινδύνου.
- 3** Ενώσου με χιλιάδες ανθρώπους παγκόσμια που αγωνίζονται για την επίγνωση του κινδύνου και του τρόπου προφύλαξης από τη φλεβική θρόμβωση συμμετέχοντας στη ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ.

# ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΘΑΝΑΤΗΦΟΡΟΥΣ ΘΡΟΜΒΟΥΣ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ  
13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Ενημερωθείτε για τα δεδομένα. Βλέπετε τα σημάδια;  
Επισκεφτείτε αμέσως τον ιατρό σας!

**Θρόμβωση**, είναι η κατάσταση που προκαλεί τις 3 συχνότερες αιτίες αιφνιδίου θανάτου παγκοσμίως, δηλαδή το Έμφραγμα του μυοκαρδίου, το Εγκεφαλικό επεισόδιο και την Φλεβική θρομβοεμβολική νόσο (ΦΘΝ).

## ⚠️ ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση-ΕΦΘ (deep vein thrombosis-DVT) ονομάζεται ο θρόμβος αίματος που δημιουργείται σε μια βαθιά φλέβα σε κάποιο άκρο (συνηθέστετε-ρο στο πόδι).

Πνευμονική Εμβολή-ΠΕ (pulmonary embolism-PE) ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία ο θρόμβος αίματος που δημιουργήθηκε στο πόδι, αποσπάται και μεταναστεύει ψηλά στους πνεύμονες.

Τα προειδοποιητικά σημεία μιας ΕΦΘ στο πόδι μπορεί να είναι:

- πόνος
- ευαισθησία
- οίδημα (πρήξιμο)
- ζέστη (καύσος)
- κοκκίνισμα



Τα προειδοποιητικά σημεία της ΠΕ μπορεί να είναι:

- ανεξήγητη δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια)
- συχνές αναπνοές
- πόνος στο στήθος (που μπορεί να χειροτερεύει με βαθιές ανάσες)
- ταχυκαρδία
- ζάλη ή λιποθυμία



**ΕΦΘ + ΠΕ= ΦΘΝ (DVT + PE= VTE)**

Εάν δεν προληφθεί ή εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα η εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση, μπορεί να εξαληχτεί και ο θρόμβος αίματος να αποσπαστεί από το άκρο και να ταξιδέψει στους πνεύμονες προκαλώντας την δυνητικά θανατηφόρα πνευμονική εμβολή, η οποία απαιτεί άμεση ιατρική αντιμετώπιση. Μαζί η ΕΦΘ και η ΠΕ είναι γνωστές ως φλεβική θρομβοεμβολική νόσος (ΦΘΝ).

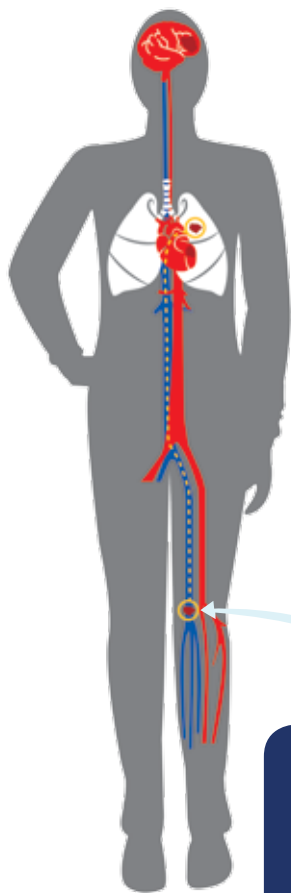


## ΔΡΑΣΤΕ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ

**Ο θρόμβος αίματος στο πόδι ή στον πνεύμονα μπορεί να προληφθεί.**

Αυτά είναι τα 3 βήματα πρόληψης:

1. Επισκεφτείτε το [WorldThrombosisDay.org](http://WorldThrombosisDay.org) για να μάθετε τους παράγοντες κινδύνου θρόμβωσης.
2. Αφού ενημερωθείτε για τους παράγοντες κινδύνου, εάν βρίσκεστε στην ομάδα κινδύνου, μιλήστε με τον ιατρό σας για τα μέτρα πρόληψης.
3. Μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με την οικογένεια και τους φίλους σας.



# Όλοι έχουν το ΔΙΚΑΙΩΜΑ να γνωρίζουν αν διατρέχουν κίνδυνο να εμφανίσουν φλεβική θρομβοεμβολική νόσο.

## Πάρε την υγεία σου στα χέρια σου, λάβε προληπτικά μέτρα και μείωσε τον κίνδυνο!

- Μάθε τους παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης φλεβικής Θρομβοεμβολικής νόσου.

Και συζήτα ανοιχτά με το γιατρό σου για το πως θα προλάβεις τους παράγοντες αυτούς, που είναι:

### ΙΣΧΥΡΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Παραμονή στο Νοσοκομείο για μεγάλο διάστημα
- Χειρουργική επέμβαση (ειδικά ορθοπεδική επέμβαση στο γόνατο ή στο ισχίο ή επέμβαση αφαίρεσης κακοήθους όγκου)
- Ακινησία για μεγάλο διάστημα (π.χ.) λόγω ενός μεγάλου -ειδικά αεροπορικού -ταξιδιού
- Αναγκαστική παραμονή στο κρεβάτι για μεγάλο χρονικό διάστημα λόγω κάποιας παθολογικής ή χειρουργικής αιτίας

### ΕΝΔΙΑΜΕΣΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ηλικία >60 ετών
- Θετικό ατομικό ή κληρονομικό ιστορικό θρομβώσεων
- Καρκίνος και θεραπεία του (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ορμονοθεραπεία)
- Χρήση σκευασμάτων που περιέχουν οιστρογόνα (π.χ. για αντισύλληψη ή για ορμονική υποκατάσταση)

### ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Παχυσαρκία
- Εγκυμοσύνη και λοχεία
- Κάπνισμα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ  
13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Πληροφορίες στο:  
[www.idelhema.gr](http://www.idelhema.gr)

- Ζήτη από το γιατρό σου να εκτιμήσει τον κίνδυνο που διατρέχεις να εμφανίσεις φλεβική θρομβοεμβολική νόσο!
- Αν πρόκειται να νοσηλευτείς, ζήτη από τους γιατρούς να εκτιμήσουν τον κίνδυνο αυτό αμέσως με την εισαγωγή σου στο νοσοκομείο!