



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ

13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

www.worldthrombosisday.gr

I.M.E.Θ.A.

Ινστιτούτο Μελέτης και Εκπαίδευσης  
στη Θρόμβωση και την Αντιθρομβωτική Αγωγή

Επίσημος φορέας της I.S.T.H στην Ελλάδα



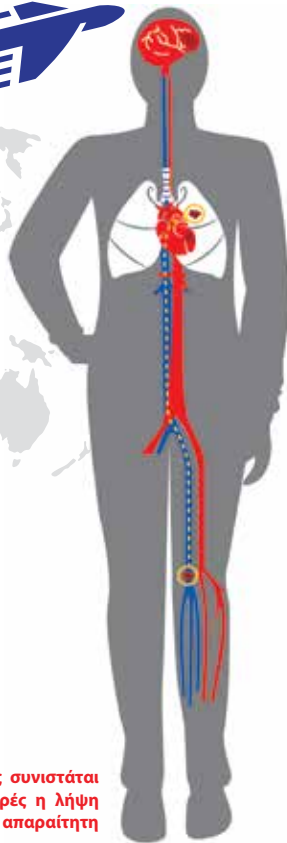
isth<sup>®</sup> Διεθνής Εταιρεία  
Θρόμβωσης & Αιμόστασης

Τα πολύωρα ταξίδια είναι δυνατόν να αυξήσουν τον κίνδυνο για εμφάνιση Φλεβικής Θρομβοεμβολικής Νόσου (Φ.Θ.Ν.) (Εν Τω βάθει Φλεβική Θρόμβωση + Πνευμονική Εμβολή) ή σύνδρομο οικονομικής θέσης. Η ακριβής συχνότητα της Φ.Θ.Ν. κατά τη διάρκεια των αεροπορικών ταξιδιών δεν είναι γνωστή.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος Φλεβικής Θρόμβωσης όταν το ταξίδι διαρκεί >4 ώρες. Ένα αεροπορικό ταξίδι > 4 ώρες αυξάνει τον κίνδυνο 2-4 φορές σε σχέση με ένα ταξίδι μικρότερης διάρκειας. Ένα ταξίδι >12 ώρες δεκαπλασιάζει τον κίνδυνο αυτό.



Τα τελευταία δεδομένα, που σχετίζονται με το θέμα, συμφωνούν ότι ο κίνδυνος εμφάνισης Φ.Θ.Ν. δεν είναι αποκλειστικό φαινόμενο των αεροπορικών ταξιδιών αλλά όλων των μακρινών ταξιδιών (travel related thrombosis).



## Προληπτικά μέτρα

Για την αποφυγή θρομβώσεων κατά τη διάρκεια πολύωρων ταξιδιών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά:

1. Φοράτε άνετα ρούχα
2. Αφήνετε κενό το χώρο κάτω από το μπροστινό κάθισμα ώστε να υπάρχει ελευθερία κινήσεων για τα κάτω άκρα
3. Αλλάζετε τακτικά στάση και κάνετε ασκήσεις για τα πόδια σας
4. Σηκώνεστε από τη θέση σας και να κάνετε μερικά βήματα στο διάδρομο του αεροπλάνου
5. Πίνετε αρκετά υγρά και να αποφεύγετε τα αλκοολούχα ποτά



Για άτομα που παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο θρόμβωσης συνιστάται η ελαστική συμπίεση με ειδικές κάλτσες και μερικές φορές η λήψη αντιπηκτικών φαρμάκων (2-6 ώρες πριν το ταξίδι) μετά από απαραίτητη συνεννόηση με τον γιατρό τους.

## Ομάδες υψηλού κινδύνου



1. Άτομα άνω των 40 ετών και ιδιαίτερα άνω των 60 ετών
2. Άτομα με σοβαρό πρόβλημα κίρρωσης και Χ.Φ.Α.
3. Άτομα που έχουν πάθει θρόμβωση στο παρελθόν
4. Υπερτασικοί ασθενείς
5. Καρδιοπαθείς
6. Άτομα που έχουν υποβληθεί πρόσφατα σε μεγάλη χειρουργική επέμβαση
7. Άτομα με αρθρώσεις σε γύψο
8. Άτομα που πάσχουν από θρομβοφιλία
9. Υπέρβαρα άτομα
10. Γυναίκες σε ορμονοθεραπεία ή σε αντισυλληπτική αγωγή
11. Έγκυοι και λεχώνες
12. Άτομα με ύψος άνω του 1.90 μ. ή κάτω του 1.60 μ.

Γνωρίστε τους κινδύνους!



Η **ακίνησια** κατά τη διάρκεια του αεροπορικού ταξιδιού, η **πίεση** που ασκεί το «στενό» κάθισμα στα αγγεία,

η **αφυδάτωση** και ίσως η **ελαττωμένη ποσότητα οξυγόνου** είναι μερικοί από τους παράγοντες που παίζουν ρόλο στη δημιουργία του θρόμβου.

Τα συμπτώματα της Εν Τω Βάθει Φλεβικής Θρόμβωσης των κάτω άκρων και της Πνευμονικής Εμβολής μπορεί να εμφανιστούν άμεσα, κατά τη διάρκεια της πτήσης, αλλά και λίγες ώρες ή/και μέρες αργότερα.

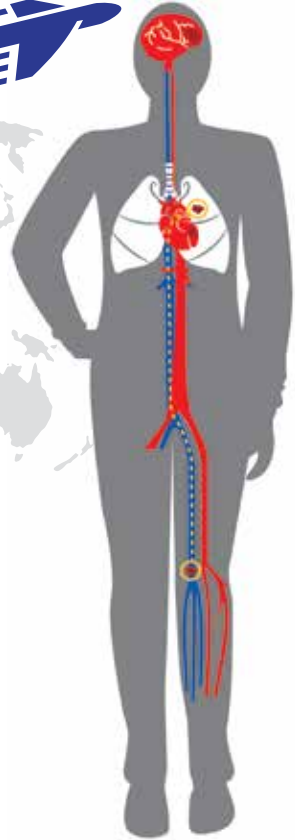
Long trips may increase the risk for Venous Thromboembolic Disease (VTD) (deep vein thrombosis and pulmonary embolism) or *Economy Class Syndrome*. The exact frequency of VTD during air travel is not known.



Recent studies show that there is an increased risk of venous thrombosis when the trip lasts more than 4 hours. Air travel more than 4 hours increases the risk twofold – fourfold compared to a shorter journey. A 12 hour trip increases the risk tenfold.



The latest data on the subject agree that the risk of VTD is not a phenomenon related exclusively to air travel but to all distant travel (travel-related thrombosis).



## Precautions

To prevent thrombosis during prolonged travel, the World Health Organization recommends:

1. Wearing comfortable clothes
2. Leaving an empty space under the front seat in order to be able to move legs freely
3. Changing position regularly and doing leg exercises
4. Getting out of your seat and walking a little up and down the airplane aisle
5. Drinking plenty of fluids and avoiding alcoholic beverages



For those at high risk of thrombosis, special elastic compression stockings and sometimes anticoagulants are recommended (2 - 6 hours prior to the trip)

## High-risk groups



1. People over 40, and especially over 60 years of age
2. People with a serious problem of varicose veins and chronic vein insufficiency
3. People who have previously suffered thrombosis
4. Hypertensive Patients
5. Heart Disease Patients
6. People who have recently undergone major surgery
7. People with joints in plaster
8. People suffering from thrombophilia
9. Overweight people
10. Women using estrogen-based medication
11. Pregnant women and nursing mothers
12. People over 1,90 m. or under 1,60 m. in height

## Be aware of the risks!



Immobility during air travel, pressure on the vessels due to "narrow"

seat, dehydration and perhaps reduced oxygen are some of the factors that play a role in the creation of a thrombus.

The symptoms of both deep vein thrombosis & pulmonary embolism may occur immediately, during the flight, but also a few hours or days later.