



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ

13 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

www.imetha.gr/worldthrombosisday

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

## ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΗ ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΟΕΜΒΟΛΙΚΗ ΝΟΣΟ

Η Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος (Φ.Θ.Ν.) είναι μια θανατηφόρος νόσος η οποία προσβάλλει εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως, που μπορεί όμως να προληφθεί.

Η Φ.Θ.Ν. αναφέρεται συλλογικά στην Εν τω βάθει Φλεβική Θρόμβωση (Ε.Τ.Φ.Θ.), η οποία αφορά στη δημιουργία θρόμβου σε εσωτερική φλέβα (κυρίως στο πόδι), και στην Πνευμονική Εμβολή (Π.Ε.), που αφορά στην αποκόλληση θρόμβου αίματος από τις φλέβες, ο οποίος μεταφέρεται, με την κυκλοφορία του αίματος, στους πνεύμονες.

Έως και το 60% των περιπτώσεων Φ.Θ.Ν. προκύπτουν κατά τη διάρκεια ή μετά τη νοσηλεία, γεγονός που ανάγει τη νόσο σε κορυφαία αιτία ενδοσκομομειακού θανάτου, που μπορεί όμως να προληφθεί.

Συγκεκριμένοι παράγοντες μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης Φ.Θ.Ν. Η εκτίμηση θρομβοεμβολικού κινδύνου, όταν διενεργείται από γιατρό, μπορεί να υποδείξει το επίπεδο κινδύνου και ως εκ τούτου, να οδηγήσει στα σωστά προληπτικά μέτρα.

**Όλοι έχουν ΔΙΚΑΙΩΜΑ να γνωρίζουν αν διατρέχουν κίνδυνο ανάπτυξης Φ.Θ.Ν.  
Πάρτε τον έλεγχο της υγείας σας και μειώστε εγκαίρως τον κίνδυνο.**

- Γνωρίστε τους παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης της Φλεβικής Θρομβοεμβολικής Νόσου. Μιλήστε ανοιχτά και εγκαίρως με το γιατρό σας για τους παράγοντες, που συμπεριλαμβάνουν μεταξύ άλλων:



### ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Νοσηλεία στο νοσοκομείο για παρατεταμένο χρονικό διάστημα
- Χειρουργικές επεμβάσεις (ισχίο, γόνατο ή σχετικές με καρκίνο)
- Ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα (π.χ. λόγω ασθένειας, ατυχήματος ή ταξιδιού μεγάλης διάρκειας)



### ΜΕΤΡΙΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

- Ηλικία >60 ετών
- Ατομικό ή οικογενειακό ιστορικό με θρόμβωση
- Καρκίνος/Χημειοθεραπείες
- Φαρμακευτική αγωγή με οιστρογόνα (π.χ. αντισυλληπτικά, Θεραπεία Ορμονικής Υποκατάστασης)



### ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Παχυσαρκία
- Εγκυμοσύνη ή πρόσφατη γέννα
- Κάπνισμα
- Κατανάλωση αλκοόλ

- Ζητήστε από το γιατρό σας να σας υποβάλλει σε εκτίμηση θρομβοεμβολικού κινδύνου. Αν πρόκειται να νοσηλευθείτε, ζητήστε να γίνει η εκτίμηση αμέσως μόλις εισαχθείτε στο νοσοκομείο.
- Συζητήστε τα αποτελέσματα της εκτίμησης θρομβοεμβολικού κινδύνου. Ρωτήστε για τους διαθέσιμους τρόπους μείωσης του κινδύνου. Οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να σας δοθούν προφορικά και γραπτά.
- Ζητήστε να ελέγξουν το σφυγμό σας για τυχόν αρρυθμία, η οποία πιθανόν να οφείλεται σε κοιλιακή μαρμαρυγή.

Σκεφτείτε τη Φ.Θ.Ν. Γίνετε μέρος του παγκόσμιου κινήματος. Μάθετε τα δικαιώματά σας. Υποβληθείτε σε εκτίμηση θρομβοεμβολικού κινδύνου. Ασκήστε το δικαίωμα στην πρόληψη.

Επισκεφθείτε το [www.imetha.gr/worldthrombosisday](http://www.imetha.gr/worldthrombosisday)