

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΧΡΙΣΤΟΓΙΑΝΝΗΣ

Καρδιολόγος

Κ. Φρόντζου 7, Ισόγειο - 45444 Ιωάννινα

τηλ. Ιατρείου / Fax: 26510 20096 , κιν.: 6944833100

.....



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΦΛΕΒΟΘΡΟΜΒΩΣΗΣ

Πώς μπορεί να προληφθεί:

Η πρόληψη των θρομβώσεων στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι ιδιαίτερα σημαντική. Γενικά, συνιστάται η κατά το δυνατόν αποφυγή παρατεταμένων χρονικών διαστημάτων ακινησίας. Κατά τη διάρκεια ενός πολύωρου αεροπορικού ταξιδιού, συνιστάται καλή ενυδάτωση, αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ και άσκηση των ποδιών, είτε με μυϊκή σύσπαση των μυών της γάμπας είτε με περπάτημα στο διάδρομο του αεροπλάνου, κάθε 30 λεπτά. Στους υπέρβαρους ασθενείς, συνίσταται η απώλεια βάρους, καθώς η παχυσαρκία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση εν τω βάθει φλεβικής θρόμβωσης. Το σημαντικότερο είναι να ελέγχονται οι παράγοντες κινδύνου έτσι ώστε να αξιολογείται σωστά ο ασθενής και να χορηγείται η κατάλληλη αγωγή προφύλαξης.