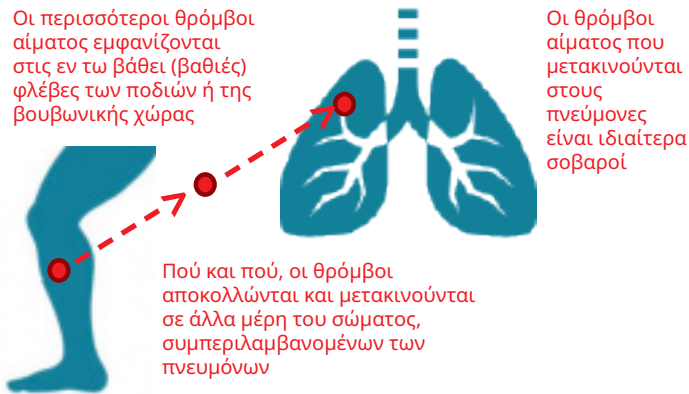


ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΡΟΜΒΩΝ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥΣ

Ένας θρόμβος αίματος μπορεί μερικές φορές να εμφανιστεί αν το αίμα συγκεντρωθεί και πήξει μέσα σε φυσιολογικές, υγιείς φλέβες. Οι θρόμβοι μπορούν στη συνέχεια να μπλοκάρουν τη ροή του αίματος μέσα στο σώμα. Οι θρόμβοι αίματος μπορεί να μην έχουν μεγάλη σημασία και να μην παρουσιάζουν ενδείξεις και συμπτώματα, μερικοί όμως μπορεί να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα υγείας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να οδηγήσουν σε θάνατο.

Οι περισσότεροι θρόμβοι αίματος εμφανίζονται στις εν τω βάθει (βαθιές) φλέβες των ποδιών ή της βουβωνικής χώρας



Η πιθανότητα να εμφανίσετε θρόμβο αίματος μπορεί να αυξηθεί αν είστε έγκυος ή μετά τη γέννηση του μωρού σας.

Παράγοντες που συμβάλλουν στη θρόμβωση

Ο κίνδυνος ανάπτυξης θρόμβου αίματος αυξάνεται αν:

- Είστε πάνω από 40 ετών
- Είστε υπέρβαρη
- Είχατε προηγουμένως θρόμβο αίματος
- Κάποιος στην οικογένειά σας είχε θρόμβωση αίματος
- Έχετε μια χρόνια ασθένεια (όπως καρδιακή νόσο) ή μια διαταραχή του αίματος (όπως θρομβοφιλία)
- Έχετε σοβαρής μορφής φλεβικούς κίρσους

Κατά την εγκυμοσύνη

- Έχετε εισαχθεί στο νοσοκομείο
- Είστε έγκυος με περισσότερα από ένα μωρό
- Έχετε πάθει αφυδάτωση ή κινείστε λιγότερο, π.χ. λόγω εμετού νωρίς στην εγκυμοσύνη σας
- Είστε ακίνητη για μεγάλες χρονικές περιόδους, π.χ. μετά από μια εγχείρηση ή όταν ταξιδεύετε για περισσότερες από 4 ώρες
- Έχετε προεκλαμψία



Μετά τη γέννηση του μωρού σας

- Ο τοκετός είχε πολύ μεγάλη διάρκεια (περισσότερο από 24 ώρες)
- Κάνατε καισαρική τομή
- Χάσατε πολύ αίμα μετά τη γέννηση του μωρού σας ή σας έκαναν μετάγγιση αίματος



Μιλήστε στο γιατρό ή τη μαία σας αν έχετε τυχόν ανησυχίες.

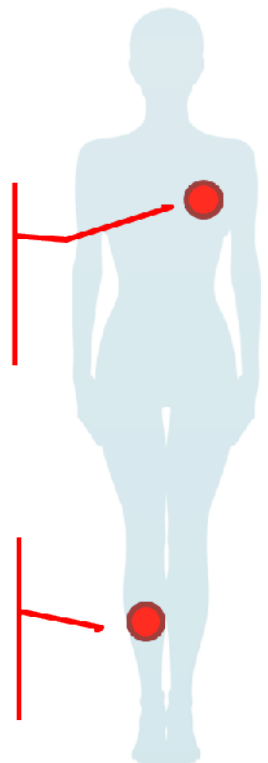


Σημεία και συμπτώματα πιθανού θρόμβου αίματος

Ενημερώστε το γιατρό ή τη μαία σας αν εμφανίσετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα:

Πόνος στο στήθος, ξαφνική δυσκολία στην αναπνοή ή βήξιμο που παράγει βλέννα με ίχνη αίματος

Πόνος ή/και πρήξιμο στα πόδια. Το δέρμα μπορεί να είναι κόκκινο ή ζεστό στην αφή



Τι μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε ένα θρόμβο αίματος



Πίνετε νερό

Το νερό βοηθά στη ροή του αίματος. Ελέγξτε με το γιατρό ή τη μαία σας πόσο νερό πρέπει να πίνετε την ημέρα.



Παραμείνετε δραστήρια

Παραμένοντας όσο το δυνατόν πιο δραστήρια θα βοηθήσετε ώστε το αίμα σας να εξακολουθήσει να ρέει. Ρωτήστε το γιατρό ή τη μαία σας αν είναι εντάξει να περπατάτε.



Φοράτε τις κάλτσες σας

Αν σας έχουν δοθεί κάλτσες συμπίεσης, να τις φοράτε σύμφωνα με τις οδηγίες.

Τι θα κάνει ο γιατρός σας

Για να σας βοηθήσει να αποφύγετε την εμφάνιση θρόμβου αίματος, ο γιατρός σας μπορεί να χρειαστεί να συνταγογραφήσει ένα φάρμακο κατά της θρόμβωσης ή/και μια μηχανική συσκευή. Αν νομίζετε ότι διατρέχετε κίνδυνο θρόμβωσης συζητήστε το με το γιατρό ή τη μαία σας.

Αντιπηκτικό φάρμακο

Πρόκειται για ένα φάρμακο που επιβραδύνει τον σχηματισμό ενός θρόμβου, καθιστώντας τον λιγότερο πιθανό να σχηματιστεί. Ο γιατρός σας θα επιλέξει το καλύτερο φάρμακο που ταιριάζει σε σας. Θα σας δοθεί πιθανότατα μια ένεση που χορηγείται κάθε μέρα για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Αν είστε στο νοσοκομείο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας ή αν γεννήσατε ήδη το μωρό σας, ίσως χρειαστεί να συνεχίσετε να παίρνετε το φάρμακο όταν πάτε στο σπίτι.

Μηχανικές συσκευές

Οι μηχανικές συσκευές ασκούν πίεση στα πόδια σας για να διασφαλίσουν ότι το αίμα κυκλοφορεί. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μηχανικών βοηθημάτων, με πιο συνηθισμένες τις κάλτσες συμπίεσης. Αν δεν αισθάνεστε άνετα όταν τις φοράτε, μιλήστε με το γιατρό ή τη μαία σας προτού τις βγάλετε ή τις προσαρμόσετε.

Αποποίηση ευθυνών

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο προορίζεται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για να καθοδηγεί ή/και να προσδιορίζει πραγματικές επιλογές ή αποφάσεις θεραπείας. Οποιοσδήποτε τέτοιες αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται σε συνδυασμό με συμβουλές από τον θεράποντα γιατρό σας ή άλλους επαγγελματίες υγείας.

Το Σχέδιό σας για την Πρόληψη Θρόμβωσης

<Place Patient Sticker Here>

Συμπληρώστε τα παρακάτω με το γιατρό ή τη μαία σας για να καταγράψετε τι σας έχει δοθεί προκειμένου να αποτρέψετε τον σχηματισμό θρόμβου αίματος:

Φάρμακο:

Δόση:

Πότε πρέπει να το πάρετε:

Για πόσο καιρό:

Μηχανική συσκευή:

Για πόσο καιρό:

Αν αρχίσετε ν' αναπτύσσετε πρήξιμο ή πόνο είτε στο ένα είτε στο άλλο πόδι, δύσπνοια ή πόνο στο θώρακα, επικοινωνήστε αμέσως με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή πηγαίστε απευθείας σ' ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών.

ΙΑΤΡΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΘΡΟΜΒΟΥΣ ΑΙΜΑΤΟΣ

Deep Vein Thrombosis (Εν τω Βάθει Φλεβική Θρόμβωση) (DVT) είναι ο ιατρικός όρος για έναν θρόμβο αίματος στην φλέβα που βρίσκεται βαθιά μέσα στα μπράτσα, τα πόδια ή τη βουβωνική χώρα.

Pulmonary Embolism (Πνευμονική Εμβολή) (PE) είναι ο όρος για έναν θρόμβο αίματος που έχει πάει στους πνεύμονες.

Οι DVT και οι PE είναι συλλογικά γνωστές ως φλεβική thromboembolism (θρομβοεμβολή) (VTE).

Σχετικά με το Πρόγραμμα Πρόληψης VTE

Το Πρόγραμμα Πρόληψης VTE διεξάγεται από την Clinical Excellence Commission (Επιτροπή Κλινικής Αριστείας). Σκοπός του προγράμματος είναι να βοηθήσει στην πρόληψη της ανάπτυξης θρόμβων αίματος (VTE) σε ασθενείς που νοσηλεύονται στο νοσοκομείο.

Το πρόγραμμα αυξάνει την ευαισθητοποίηση του κοινού, βελτιώνει την κλινική πρακτική και προάγει την αξιολόγηση κινδύνου σε όλους τους ασθενείς καθώς και τη συνταγογράφηση κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής για να μειωθεί ο κίνδυνος ανάπτυξης VTE.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε τη διεύθυνση <http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/vte-prevention>

Preventing Blood Clots in Pregnancy and After Birth
Information for Women and Their Families.

Released May 2017, © Clinical Excellence Commission 2014. SHPN (CEC)170348.