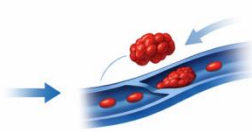




### Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος



Εν τω Βάθει Φλεβική Θρόμβωση (DVT)  
Θρόμβος στις φλέβες των κάτω άκρων



Κίνδυνος Αποκόλλησης  
Ο θρόμβος μετακινείται



Πνευμονική Εμβολή (PE)  
Ο θρόμβος στους πνεύμονες

Θρόμβωση – Μετακίνηση – Εμβολή

### Πόσο συχνή και πόσο σοβαρή είναι η Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος;

#### Παγκόσμια επιβάρυνση



~10 εκατομμύρια άνθρωποι/έτος

#### Συχνότητα



1-2 ανά 1.000 άτομα/έτος

#### Νοσοκομειακή ΦΘΕ

• Έως 60% των περιστατικών σχετίζονται με νοσηλεία

• 10 εκατομμύρια περιστατικά νοσοκομειακά σχετιζόμενης ΦΘΕ/έτος



#### Θνησιμότητα



Η θρόμβωση ευθύνεται για 1 στους 4 θανάτους παγκοσμίως.

## Παράγοντες κινδύνου για Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσο



## Ποια είναι τα βασικά συμπτώματα;

### Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση (DVT)



- Πρήξιμο στο πόδι
- Πόνος / βάρος σε γάμπα ή μηρό
- Ερυθρότητα ή ζέση στο δέρμα
- Αίσθημα τάσης ή δυσφορίας

### Πνευμονική εμβολή (PE)

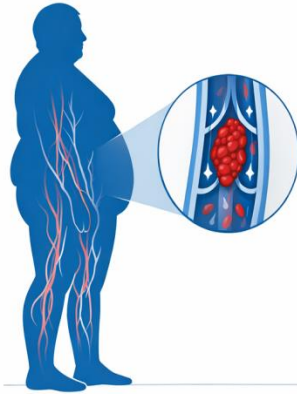


- Σαφνική δύσπνοια
- Πόνος στο στήθος με την αναπνοή
- Ταχυκαρδία, ζάλη ή λιποθυμία
- Βήχας με αίμα

Σε αυτά τα συμπτώματα ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια

## Παχυσαρκία και Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσος

Γιατί το αυξημένο βάρος αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης;



### Φλεγμονή και πύξη

Ο λιπώδης ιστός αυξάνει τη φλεγμονή και ενεργοποιεί τον μηχανισμό πήξης.

### Φλεβική στάση

Το αυξημένο βάρος πιέζει τις φλέβες των ποδιών και επιβραδύνει τη ροή του αίματος.

### Μειωμένη κινητικότητα

Η καθιστική ζωή και η δυσκολία στην κίνηση αυξάνουν τον κίνδυνο θρόμβωσης.

Όσο αυξάνεται ο ΔΜΣ, αυξάνεται και ο κίνδυνος ΦΘΕ.

## Πώς μπορώ να προλάβω τη Φλεβική Θρομβοεμβολική Νόσο;

### Κρατήστε το σώμα σας σε κίνηση



### Διαχείριση σωματικού βάρους



### Τακτική σωματική άσκηση



### Πρόληψη σε ειδικές καταστάσεις



 Αποφύγετε το κάπνισμα