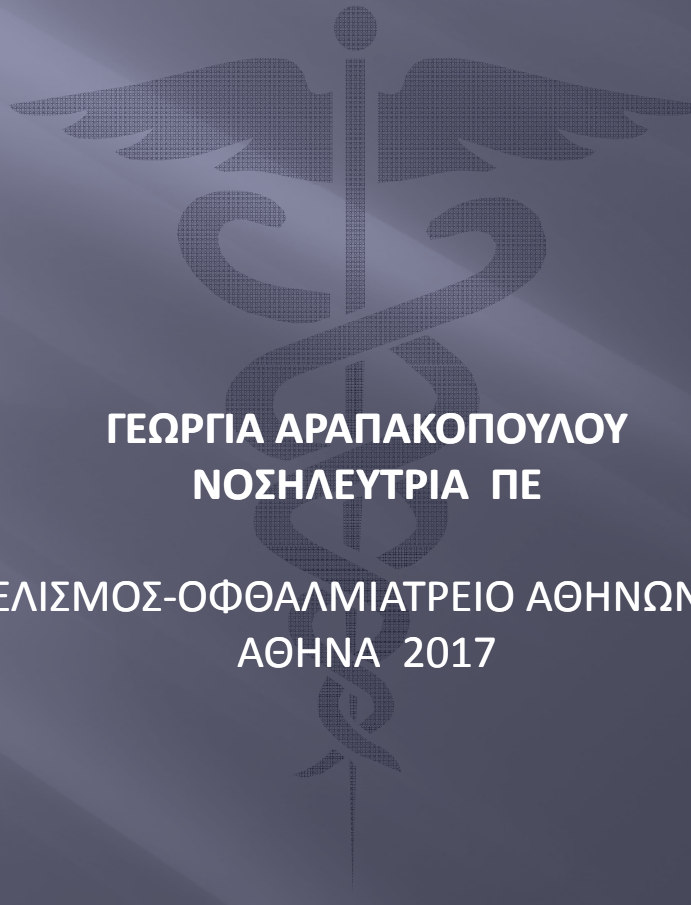


ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΤΗΣ ΦΛΕΒΙΚΗΣ ΘΡΟΜΒΟΕΜΒΟΛΙΚΗΣ ΝΟΣΟΥ



ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΡΑΠΑΚΟΠΟΥΛΟΥ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΠΕ

«ΓΝΑ Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ-ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ-ΠΟΛΥΚΛΙΝΙΚΗ»
ΑΘΗΝΑ 2017

22^ο Ετήσιο Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης Νοσοκομείου «Ο Ευαγγελισμός»

Δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων με τις
παρακάτω χορηγούς εταιρείες:

AMGEN, ASPEN, ASTELLAS, BAXTER,
BOEHRINGER INGELHEIM, BRISTOL-MYERS SQUIBB,
COLOPLAST MAVROGENIS, CSL BEHRING, DEMO,
FARMASERV LILLY, GENESIS, GILEAD, JANSSEN,
MSD, NORMA HELLAS, NOVARTIS, PFIZER, SANOFI

Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η φλεβική θρομβοεμβολική νόσος (ΦΘΝ) :

Συνήθης και δυνητικά σοβαρή διαταραχή που αφορά κυρίως ενδονοσοκομειακούς ασθενείς

Αποτελεί σημαντικό παράγοντα νοσηρότητας και θνητότητας

Η νόσος συχνά διαφεύγει της προσοχής των επιστημόνων υγείας και υποεκτιμάται

ΦΛΕΒΙΚΗ ΘΡΟΜΒΟΕΜΒΟΛΙΚΗ ΝΟΣΟΣ (ΦΘΝ)

A) Επιπολής θρομβοφλεβίτιδα & Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση (ΕΒΦΘ) συνήθως των κάτω άκρων

B) Πνευμονική εμβολή (ΠΕ)

Γ) Μεταθρομβωτικό σύνδρομο

Επιδημιολογικά στοιχεία ΦΘΝ

Το **75%** των **θανάτων** λόγω Πνευμονικής Εμβολής (ΠΕ) , επέρχεται άμεσα **εντός 30-60'** από την έναρξη του επεισοδίου, οπότε η όποια παρέμβαση καθίσταται δύσκολη και κάποιες φορές αναποτελεσματική

Το **50%** των ασθενών που καταλήγουν λόγω Π.Ε. στο **νοσοκομείο**, είναι ασθενείς με καλό προσδόκιμο επιβίωσης

Η ΦΘΝ **μπορεί να προληφθεί σε ένα μεγάλο ποσοστό**, με τη λήψη των κατάλληλων μέτρων

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Η πρόληψη είναι:

ασφαλέστερη

αποτελεσματικότερη

μακροπρόθεσμα, χαμηλότερου κόστους, έναντι της θεραπείας



ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΒΦΘ

Η **εκτίμηση κινδύνου** στηρίζεται:

A) στο ιστορικό & εντόπιση παραγόντων κινδύνου

B) στην κλινική εξέταση & έγκαιρη επισήμανση αλλαγών στην κλινική εικόνα

Γ) στην χρήση των κατάλληλων κλιμάκων διαβάθμισης κινδύνου για ΕΒΦΘ

Ανάλογα με την διαβάθμιση του κινδύνου θα ληφθούν και
τα **κατάλληλα προληπτικά μέτρα**

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΕΒΦΘ

Α) Μη φαρμακευτικά:

- Έγκαιρη κινητοποίηση (ενεργητική ή/και παθητική)
- Μηχανικές μέθοδοι (ελαστικές κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης, αντιθρομβωτικές κάλτσες, αεροσυμπιεστικές περικνημίδες)
- Κατάλληλη ενυδάτωση

Β) Φαρμακευτικά (ηπαρίνη, ΜΜΒΗ, κουμαρινικά αντιπηκτικά και σπανιότερα ασπιρίνη)

Γ) Συνδυασμός φαρμακευτικών και μη φαρμακευτικών μέτρων ή χρήση τους μεμονωμένα



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΔΙΑΒΑΘΜΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΒΦΘ

Ασθενείς **χαμηλού κινδύνου** :
προτιμούμε έγκαιρη
κινητοποίηση

Ασθενείς **μετρίου κινδύνου**, μη
κλασματική ηπαρίνη ή ΜΜΒΗ ή
ελαστικές κάλτσες ή
αεροσυμπιεστικές περικνημίδες

Ασθενείς **υψηλού κινδύνου** :
προτιμούμε **συνδυασμό**
μηχανικών και φαρμακευτικών
μέσων - με μεγαλύτερη όμως
δόση ή συχνότητα χορήγησης
ηπαρίνης

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΒΦΘ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ

Έγκαιρη κινητοποίηση, ασκήσεις κάτω άκρων, ελαστική επίδεση

Τμηματική εξωτερική συμπίεση των γαστροκνήμιών με αέρα κατά την μετεγχειρητική περίοδο

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΠΙΠΛΟΚΩΝ ΕΒΦΘ

Στόχος:

Μείωση κινδύνου επαναθρόμβωσης

Πρόληψη μεταθρομβωτικού συνδρόμου

Μείωση του κινδύνου πνευμονικής εμβολής



ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΕΒΘΦ

Σε ασθενείς χαμηλού κινδύνου για ΠΕ

Αν έχει γίνει ασφαλής διάγνωση

Υπάρχει κατάλληλο επίπεδο επικοινωνίας ή/και οικογενειακό περιβάλλον

Υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας

ΠΛΑΝΟ ΕΞΩΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ασθενείς με
τεκμηριωμένη
ΕΒΦΘ

Ασθενείς με υψηλή
πιθανότητα ΠΕ

ΟΔΗΓΙΕΣ -ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Για τα συμπτώματα τα οποία θα κινητοποιήσουν τον ασθενή να ζητήσει έγκαιρα βοήθεια

Για θέματα που αφορούν στην χρήση ελαστικών καλτσών, την φαρμακευτική αγωγή (τρόπο χορήγησης & επιπλοκές), την τροποποίηση της διατροφής και την υιοθέτηση υγιεινότερων συνηθειών

Για την επιλογή της κατάλληλης σωματικής δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα) ώστε ο ασθενής να ασκείται αποτελεσματικά, χωρίς όμως πιθανότητα τραυματισμού

Επί επικείμενου ταξιδιού μεγάλης απόστασης, απαιτείται ενυδάτωση, χρήση ελαστικών καλτσών, ή και φαρμακευτική αγωγή 2-6 ώρες πριν

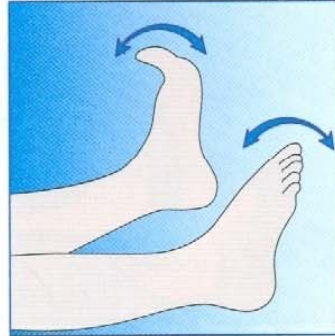


Ασκήσεις για τη βελτίωση της φλεβικής κυκλοφορίας

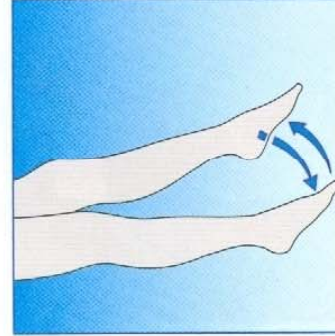
Σε ύπτια θέση



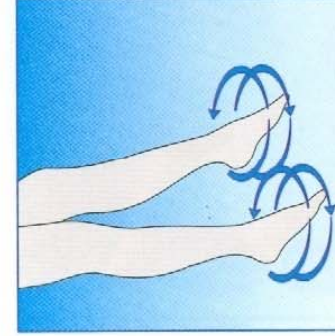
Κάνετε κύκλους με τα πόδια (όπως ποδήλατο) με έντονες κινήσεις (15-20 φορές)



Με τα πόδια τεντωμένα και ελαφρώς ανασηκωμένα, τεντώστε και λυγίστε τα δάχτυλα εναλλάξ (μέχρι 20 φορές)

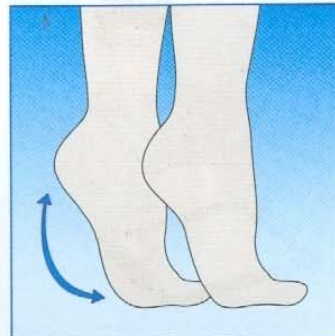


Σταυρώνετε και ανοίγετε τα πόδια σας κάνοντας ψαλιδάκια (10-15 φορές)

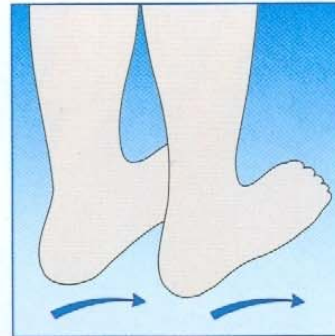


Με κάθε πόδι κάνετε μικρές κυκλικές κινήσεις προς τα μέσα και μετά προς τα έξω (μέχρι 10 φορές)

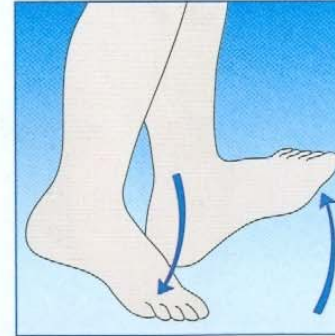
Σε όρθια ή καθιστή θέση



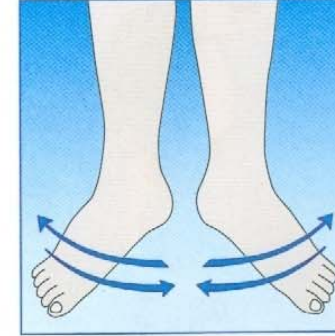
Σηκώστε διαδοχικά τις φτέρνες ...



... και τις μύτες των ποδιών σας



Ισορροπείτε εναλλάξ στις μύτες και στις φτέρνες των ποδιών σας

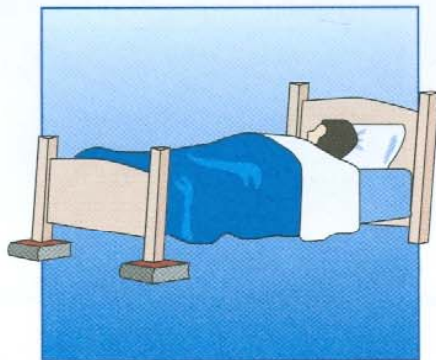


Απομακρύνετε και ενώστε τις μύτες των ποδιών σας

Χρήσιμες συμβουλές για ασθενείς με φλεβική νόσο ή με κίνδυνο εμφάνισης φλεβικής νόσου



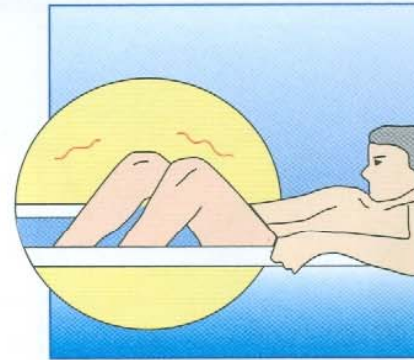
Να ασκείτε τακτικά (περπάτημα, κολύμπι, ποδηλασία). Αποφεύγετε την ορθοστασία και το κάθισμα για μεγάλο διάστημα



Ξεκουραστείτε και κοιμηθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανυψωμένα. Ανυψώστε το κάτω μέρος του κρεβατιού σας ή χρησιμοποιήστε κάποιο μαξιλάρι για τα πόδια



Κάνετε ντους με κρύο νερό στα πόδια και κομπρέσες με παγωμένο νερό



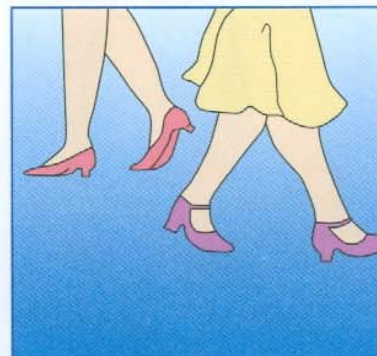
Μην εκτίθεσθε στον ήλιο, σε καυτά μπάνια ή κοντά σε πηγές θερμότητας



Μειώστε το υπερβάλλον σωματικό βάρος



Αποφεύγετε τα στενά ρούχα που εμποδίζουν τη φλεβική κυκλοφορία



Φοράτε παπούτσια με τακούνι μέχρι 3 έως 4 εκατοστά



Να επισκέπτεστε τον ιατρό σας τακτικά και να ακολουθείτε τις οδηγίες του

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πρόληψη της Φ.Θ.Ν., ειδικά στις ομάδες υψηλού κινδύνου, είναι ιδιαίτερα σημαντική και συνίσταται στο συνδυασμό φαρμακευτικών και μη φαρμακευτικών μέτρων

Σωστή εκπαίδευση του προσωπικού υγείας για τα διαθέσιμα μέτρα πρόληψης αλλά και τη σημασία της

Η ευαισθητοποίηση των πολιτών και του κράτους είναι αναγκαία (π.χ. εθνική στρατηγική πρόληψης της νόσου με πυρήνα τόσο την πρωτοβάθμια όσο και τη δευτεροβάθμια περίθαλψη)

Σας ευχαριστώ!

