

ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ



Φλεβίτιδα καλείται η φλεβική θρόμβωση δηλ. η ανάπτυξη θρόμβου στο φλεβικό τοίχωμα. Οι κυριότεροι αιτιολογικοί παράγοντες είναι η βλάβη του φλεβικού τοιχώματος, η επιβράδυνση της ροής του αίματος των φλεβών προς την καρδιά, η μεταβολή της πηκτικότητας του αίματος και διάφοροι προδιαθεσικοί παράγοντες.

Ο τύπος της φλεβίτιδας που οφείλεται στην αυξημένη πηκτικότητα του αίματος, πράγμα που συμβαίνει συνήθως μετεγχειρητικά και αποτελεί προσαρμοστική αντίδραση του οργανισμού καθώς και στη φλεβική στάση ονομάζεται φλεβοθρόμβωση και είναι η δημιουργία ελεύθερου θρόμβου μέσα στο αγγείο. Η φλεβοθρόμβωση είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη λόγω της μετακίνησης του θρόμβου και της πρόκλησης θρομβοεμβολικού φαινομένου πχ πνευμονική εμβολή.

Αντίθετα ο τύπος της φλεβίτιδας που οφείλεται σε φλεγμονή του φλεβικού τοιχώματος ονομάζεται θρομβοφλεβίτιδα και σε αυτή αναπτύσσεται θρόμβος συμφυόμενος στο τοίχωμα του αγγείου χωρίς κίνδυνο απόσπασής του. Κατά τη θρομβοφλεβίτιδα παρατηρείται μεταβολή στο χρώμα του δέρματος των ποδιών, πόνος, οίδημα, ταχυκαρδία, αύξηση των λευκοκυττάρων του αίματος κλπ.

Ένα 30% των ενηλίκων ταλαιπωρούνται από κιρσούς και φλεβίτιδα. Οι κράμπες αποτελούν χαρακτηριστικό προειδοποιητικό σημάδι. Όσο για την αντιμετώπιση της βλάβης, πέρα από την κλασική χειρουργική μέθοδο, μπορεί πλέον να επιτευχθεί με εξαιρετικά αποτελέσματα χάρη στην τεχνολογία των λέιζερ, των υπερήχων και των ραδιοκυμάτων.



ΠΡΟΛΗΨΗ

Τι να κάνουμε για να προλάβουμε την εμφάνιση φλεβίτιδας και κιρσών:

- * Να ασκούμε τακτικά: Το περπάτημα και το τζόκινγκ βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος κι έτσι προλαμβάνουν σε μεγάλο βαθμό τη φλεβίτιδα.
- * Αποφεύγουμε την ορθοστασία: Το να μένουμε όρθιοι και στάσιμοι σε ένα σημείο για αρκετή ώρα αυξάνει την φλεβική πίεση στα άκρα. Επειδή όμως πιθανότατα να μην κάνουμε δουλειά γραφείου και η εργασία μας ίσως απαιτεί ορθοστασία, φροντίζουμε να κινούμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο ώστε να ενισχύεται η κυκλοφορία του αίματος.
- * Αν έχουμε πολλά κιλά ξεκινάμε δίαιτα: Όπως καταλαβαίνουμε το υπερβολικό βάρος αυξάνει την πίεση στα πόδια, και επιβαρύνει την κατάσταση.
- * Κόβουμε το κάπνισμα: Να ένας ακόμη λόγος για να κόψουμε το κάπνισμα. Καπνίζοντας το ένα τσιγάρο μετά το άλλο εκτός από το ότι μπορεί να βλάψει ανεπιστρεπτή την υγεία σας, ίσως δημιουργήσει φλεβίτιδα!
- * Βάλτε τα πόδια σας ψηλά: Όπως και το υπόλοιπο σώμα έτσι και τα πόδια σας χρειάζονται ανάπαυση, ειδικά μετά από μια κουραστική ημέρα. Είτε η δουλειά σας είναι καθιστική ή απαιτεί ορθοστασία, καλό θα είναι επιστρέφοντας σπίτι, όταν κάθεστε στον καναπέ ή το κρεβάτι να βάζετε τα πόδια σας ψηλά, στηριγμένα σε ένα μαξιλαράκι ώστε να είναι σε ελαφρώς υψηλότερη θέση απ' ότι το κεφάλι σας. Με τον τρόπο αυτό βελτιώνετε την κυκλοφορία του αίματος.
- * Καθήστε σωστά: Να κάθεστε πάντα με ίσια την πλάτη και μην σταυρώνετε τα πόδια σας. Η καλή στάση του σώματος βελτιώνει την κυκλοφορία, ενώ τα σταυρωμένα πόδια περιορίζουν τη ροή του αίματος από και προς τα πόδια.
- * Με μέτρο τα αντισυλληπτικά. Η μακροχρόνια λήψη αντισυλληπτικών χαπιών συνδέεται επίσης με τον κίνδυνο για εμφάνιση κιρσών.
- * Ανανέωστε την γκαρνταρόμπα σας: Αποφύγετε τα ψηλά τακούνια και τις πολύ σφιχτές κάλτσες που «κόβουν» την κυκλοφορία του αίματος στα κάτω άκρα.
- * Πείτε ναι στα ελαστικά καλσόν: Όπως θα έχετε προσέξει τα ελαστικά καλσόν διαβαθμισμένης συμπίεσης ξεκουράζουν και ανακουφίζουν τα πόδια σας. Αυτό που συμβαίνει είναι πως βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, κάτι που επίσης προστατεύει από την εμφάνιση κιρσών και φλεβίτιδας.
- * Ζητήστε τη συμβουλή γιατρού: Σε αρκετές περιπτώσεις, ακόμη κι αν έχετε ακολουθήσει τις παραπάνω συμβουλές η εμφάνιση φλεβίτιδας και κιρσών είναι αναπόφευκτη. Μάλιστα, πολλές φορές, το πρόβλημα δεν είναι μόνο αισθητικό αλλά συνοδεύεται από φαγούρα, πόνο ή ακόμη και πρήξιμο. Σε αυτήν την περίπτωση καλό θα είναι να επισκεφτείτε έναν αγγειολόγο που θα κρίνει ποια είναι η καλύτερη μέθοδος θεραπείας.

Τι πρέπει να γνωρίζουν επιπρόσθετα όσοι πάσχουν από φλεβίτιδα:

- 1. Να αποφεύγετε την ορθοστασία.**
- 2. Να περπατάτε με καλής ποιότητας αθλητικά παπούτσια σε καθημερινή βάση.**
- 3. Να αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση άλατος.**
- 4. Να αποφεύγετε τα καυτά μπάνια και τις υψηλές θερμοκρασίες στα πόδια.**
- 5. Να μην καπνίζετε.**
- 6. Να χάσετε βάρος εάν είστε υπέρβαροι.**
- 7. Η ύπαρξη πρηξιματος ή δυσφορίας στα πόδια και η εμφάνιση διευρυσμένων φλεβών χρήζει σοβαρής ιατρικής αξιολόγησης.**
- 8. Να σπεύσετε άμεσα προς επείγουσα ιατρική εξέταση εάν εμφανίσετε αιφνίδιο πρήξιμο στα πόδια, πόνο, ερυθρότητα ή πυρετό.**
- 9. Σήμερα οι ήπιες περιπτώσεις θρομβοφλεβίτιδας αντιμετωπίζονται με συντηρητική φαρμακευτική θεραπεία σε συνδυασμό με ειδικές κάλτσες και παρεμβάσεις στην καθημερινότητα.**

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΗΣΗ

Αναίμακτα, χωρίς αναισθησία και χειρουργικές τομές και με την καθοδήγηση υπερήχων Triplex αντιμετωπίζεται πλέον το αντισταθμιστικό πρόβλημα... της επιφανειακής φλεβικής ανεπάρκειας (ευραγγεία) προσώπου και κάτω άκρων. Η αντιμετώπιση της επιφανειακής φλεβικής ανεπάρκειας αλλά και των κιρσοειδών διατάσεων των κάτω άκρων με τη νέα τεχνική δεν απαιτεί εισαγωγή του ασθενή σε νοσοκομείο. Γίνεται εξωνοσοκομειακά χωρίς χειρουργική επέμβαση, από εξειδικευμένο αγγειοχειρουργό σε κατάλληλα εξοπλισμένο ιατρείο. Για την οριστική εξάλειψη του προβλήματος, ανάλογα και με την έκταση του, μπορεί να απαιτηθούν 3-5 συνεδρίες οι οποίες γίνονται σε εβδομαδιαία βάση. Επίσης για «συντήρηση» ο ασθενής μπορεί κάθε 3 με 4 χρόνια να επισκέπτεται τον γιατρό του προκειμένου αυτός να αποφασίζει αν είναι αναγκαίο για κάποια νέα συνεδρία για την διατήρηση του καλού αποτελέσματος. Η νέα μορφή θεραπείας, σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία που υπάρχουν, δεν έχει παρενέργειες, ούτε επιπλοκές εφόσον ο αγγειοχειρουργός είναι εξειδικευμένος και άριστος γνώστης της μεθόδου.