

Trombosi venosa

La trombosi venosa profonda è la formazione di un "grumo" di sangue coagulato, all'interno di una vena profonda, solitamente di una gamba o di un braccio. Se non riconosciuta per tempo, la trombosi venosa profonda può diventare estremamente pericolosa. Parti del trombo, chiamati emboli, possono infatti staccarsi ed essere portate dal flusso sanguigno fino ai polmoni, provocando un'embolia polmonare LINK

Sintomi

La trombosi venosa può essere riconosciuta in seguito alla manifestazione di alcuni sintomi tipici come:

- la gamba o il braccio in poche ore si gonfia, fa male e diventa più rosso e più caldo
- si avverte agli arti una sensazione simile a quella di un crampo che non passa
- L'insieme di disturbi che possono manifestarsi dopo una trombosi venosa profonda prende il nome di sindrome post-flebitica. Nei casi più gravi possono comparire anche delle ulcere a livello della caviglia. I sintomi possono iniziare subito dopo la trombosi, ma più spesso si manifestano a distanza di tempo (da pochi mesi a qualche anno).
- In presenza di questi disturbi è fondamentale contattare subito il proprio medico, che li valuterà e prescriverà gli accertamenti per fare una diagnosi accurata.

Fattori di rischio

I principali fattori di rischio per la trombosi venosa sono:

- sovrappeso
- familiarità
- immobilità prolungata
- fratture agli arti inferiori e politraumi
- interventi chirurgici (soprattutto ortopedici)
- precedenti eventi trombotici
- neoplasie maligne
- Per le donne sono importanti fattori di rischio anche l'assunzione della pillola anticoncezionale e la gravidanza (in particolar modo il secondo trimestre e il puerperio).

La cura

La prevenzione farmacologica e la terapia della trombosi venosa prevedono l'uso di farmaci che servono a diminuire la capacità di coagulare del sangue, rendendolo quindi più "fluidi". Solitamente si ricorre all'eparina, che si usa per via endovenosa o sottocutanea per alcuni giorni, e gli anticoagulanti orali,

somministrati per bocca per qualche mese. Talvolta si usano anche i trombolitici, farmaci che servono a sciogliere più in fretta il trombo. Sono farmaci efficaci, ma vanno usati rispettando i tempi e le dosi prescritte dal medico, per evitare conseguenze assai spiacevoli, come un'emorragia o una nuova trombosi. Non curare una trombosi venosa, o curarla male, espone il paziente al rischio di un'embolia polmonare, che si manifesta con dolore al torace accompagnato da mancanza di respiro e tracce di sangue nella saliva.

Che cosa fare per evitare la trombosi venosa e prevenire la sindrome post-flebitica

- Indossare con pazienza e costanza una calza elastica e continuare per almeno uno-due anni. La calza elastica deve essere prescritta dal medico e avere una compressione pari a 40 millimetri di mercurio (40 mmhg) alla caviglia. Va infilata al mattino prima di scendere dal letto, tenendo la gamba sollevata mentre la si infila, e va tenuta per tutto il giorno. Con il tempo e con i lavaggi, l'elasticità della calza tende a diminuire e quindi è necessario sostituirla frequentemente con una nuova.
- Tenere il letto sollevato di circa 10-15 centimetri da terra dalla parte dei piedi. Questa posizione favorisce il ritorno del sangue verso il cuore.
- Fare attività fisica ogni giorno (per esempio 4 o 5 chilometri a piedi o 10 in bicicletta oppure praticare regolarmente il nuoto). La contrazione dei muscoli aiuta a "spremere" il sangue dalle vene delle gambe verso il cuore.
- Non esporre le gambe al sole nelle ore più calde della giornata, né a fonti di calore dirette (per esempio una stufa).
- Riferire immediatamente al medico eventuali sintomi che potrebbero far pensare a un peggioramento della trombosi venosa profonda (per esempio, la gamba che comincia a gonfiarsi e a fare male) o all'insorgenza di un'embolia polmonare (dolore al torace e improvvisa mancanza di respiro).
- Ricordarsi di prendere i farmaci anticoagulanti orali alla dose prescritta e all'ora giusta (lontano dai pasti, a stomaco vuoto, sempre alla stessa ora).
- Consultare il medico se si intende programmare una gravidanza, perché i farmaci anticoagulanti orali possono provocare gravi malformazioni al feto

... e che cosa non fare

- Non stare a lungo fermi in piedi, soprattutto se non si indossa la calza elastica. Se è indispensabile per la vostra attività lavorativa, ricordatevi di contrarre ritmicamente i polpacci, spostando il peso da una parte all'altra.
- Non regolare o sospendere la terapia anticoagulante orale senza consultare il medico.
- Se si è in terapia anticoagulante orale, evitare le iniezioni intramuscolari per scongiurare il pericolo di grossi ematomi nella sede dell'iniezione. In caso di assoluta necessità (vaccinazioni antinfluenzali), praticare l'iniezione nel muscolo del braccio, comprimendo poi con attenzione e applicando ghiaccio.