

salute | prevenzione

trombosi

IN ESTATE SI RISCHIA DI PIÙ

Nei mesi caldi si verificano alcune **situazioni che espongono maggiormente** a questo problema, soprattutto nelle persone predisposte. Come evitarle



→ SENTITO IL PARERE DEL MEDICO, SI POSSONO

Il sangue è più denso

Si corre il rischio di trombosi quando il sangue è molto denso: quando cioè la parte corpuscolata (costituita da globuli rossi e bianchi, piastrine, colesterolo e trigliceridi) è eccessiva rispetto alla parte liquida (il plasma). In estate ciò può accadere, perché si suda di più.

★ Con la **traspirazione** si elimina il liquido del sangue, che diventa più denso.

Bere e idratarsi

È importante ricostituire le riserve idriche bevendo più acqua naturale, non troppo fredda, oppure del tè leggero, amaro.

✓ Meglio bere a piccole dosi e spesso, soprattutto lontano dai pasti.

Un'infezione sottovalutata

Nei mesi estivi le donne sono più soggette a problemi come la **cistite**. È un'infezione della vescica, causata da batteri che possono risalire dall'ambiente esterno attraverso l'uretra, quando, per esempio, si frequentano luoghi con un'igiene insufficiente (come le toilette pubbliche), si soffre di stipsi o di colon irritabile. Anche i costumi da bagno sintetici, soprattutto da bagnati, favoriscono la proliferazione batterica nella zona genitale.

★ L'infezione sottovalutata o non curata può portare alla diffusione di **molecole infiammatorie che viaggiano nel sangue** e aumentano la sua tendenza a coagulare.

La trombosi è un evento che si può presentare in qualunque stagione dell'anno. Tuttavia, il caldo e la disidratazione, i lunghi viaggi in posizione seduta, senza poter muovere le gambe, le infezioni e perfino le punture di insetto possono favorire il disturbo. Ecco come evitare di incorrere in queste situazioni.



Si è in gravidanza, un periodo delicato

Durante i nove mesi della gravidanza il rischio di trombosi aumenta, perché **crece il volume di sangue circolante** per nutrire il feto e la placenta. Inoltre, tende progressivamente a coagulare più facilmente, come se si preparasse a ridurre il rischio di emorragia legato al parto. Il sangue più denso tende a formare trombi, soprattutto nelle vene più lontane dal cuore come appunto quelle delle gambe.

★ Inoltre l'utero, ingrandito e pesante per la presenza del feto e del liquido amniotico, **grava sulle vene** dell'addome. Con il caldo, poi, la donna incinta tende anche a muoversi di meno.

Camminare tanto in mare

Anche se fa caldo, in gravidanza sarebbe opportuno indossare le calze elastiche per tutto il giorno, almeno negli ambienti nei quali funziona l'aria condizionata.

✓ E in spiaggia? Lunghe camminate in mare, con l'acqua che arriva alla coscia producono un benefico massaggio nelle ore più fresche della giornata. È importante non esporre mai le gambe al sole.



COAGULI DI SANGUE

Se il sangue è molto denso, possono formarsi coaguli, chiamati trombi, che alterano il sistema della coagulazione e ostacolano il flusso del sangue. I trombi possono staccarsi ed entrare in circolo, raggiungendo organi lontani dal punto in cui si sono formati, fermando la circolazione e causando un'embolia, con conseguenze molto serie se va al polmone.

PIÙ COLPITE LE FUMATRICI

Sono a maggior rischio di trombosi le donne che seguono cure a base di ormoni, fumano e sono sovrappeso. Più esposti a questo evento sono anche coloro che hanno avuto una trombosi in passato, sono sovrappeso, indossano abitualmente indumenti o scarpe molto stretti che rallentano il ritorno del sangue verso il cuore.

APPLICARE SULLE GAMBE GEL

A BASE DI SOSTANZE DRENANTI PER AVERE UNA SENSAZIONE DI LEGGEREZZA

Un lungo viaggio in aereo

L'estate è il periodo delle vacanze e di lunghi viaggi, come i tragitti prolungati in auto, senza soste, e i voli intercontinentali. In aereo, il pericolo è maggiore perché l'ambiente pressurizzato favorisce la disidratazione e questa aumenta la tendenza del sangue a coagulare.

★ La **posizione** in aereo è costretta e, se il volo dura più di quattro ore e ci si addormenta, c'è il rischio della "sindrome da classe economica". Compare una trombosi causata da un trombo, spesso nelle vene delle gambe, che si manifesta con gonfiore di una gamba, dolore, rossore e, a volte, con difficoltà di respiro.

Muoversi, almeno un po'

È essenziale non restare troppo a lungo nella medesima posizione, se possibile, alzandosi ogni paio d'ore per fare due passi nel corridoio dell'aereo. In auto è consigliabile fare soste di tanto in tanto, per sgranchire le gambe e bere acqua, soprattutto se fa molto caldo. Meglio evitare gli alcolici e il fumo.

✓ Anche restando seduti si può aiutare la circolazione del sangue, ruotando i piedi, eseguendo movimenti tipo tacco-punta e contraendo i polpacci come se ci si dovesse alzare. Inoltre, si deve bere acqua naturale a piccole dosi, durante tutto il viaggio.

Seguire bene le cure

Segnali come bruciore e dolore durante la minzione, sangue o addirittura pus nelle urine, un aumento della necessità di urinare devono far pensare alla cistite.

✓ Si può curare con antibiotici e si previene bevendo molto, mangiando frutti rossi o blu come ribes e mirtilli, anche sotto forma di frullati o di integratori e regolarizzando l'intestino.

salute *prevenzione*



Si è stati punti da un insetto

Di solito causano solo prurito e irritazione locale, ma in qualche caso una puntura di insetto può essere responsabile di trombosi venosa superficiale, chiamata **flebite**.

★ Sono soprattutto **i ragni** a causare un'inflammatione seria nella sede della puntura, che può trasformarsi in una tromboflebite, un'inflammatione locale accompagnata dalla formazione di un trombo nella vena.

★ **Il coagulo si forma nel punto di iniezione**, ma può estendersi nella vena e, seguendo il flusso del sangue, arrivare a vasi sempre più grandi causando seri problemi ai polmoni.

Prevenire con i repellenti

La trombosi da puntura di insetto è un evento abbastanza raro e di solito si verifica in persone predisposte alla trombosi o che presentano più fattori di rischio contemporaneamente.

- ✓ È comunque opportuno cercare di evitare le punture usando un repellente per insetti e soprattutto evitando i luoghi dove si possono rintanare i ragni, come rocce, arbusti, cumuli di legname e in generale le zone incolte.
- ✓ Se capita di essere punti è opportuno farsi visitare da un medico, che prescriverà una cura a base di crema da applicare localmente o farmaci come antistaminici o antibiotici contro l'infezione.

sete

ANCHE SE NON SI AVVERTE, BISOGNA BERE PIÙ VOLTE DURANTE IL GIORNO

In caso di diarrea e vomito

In estate sono frequenti le gastroenteriti legate a virus o batteri, trasmessi da cibi mal conservati o da acque contaminate.

★ La gastroenterite si accompagna a diarrea e vomito, che causano la **perdita di liquidi e di elettroliti** come il potassio e il sodio, che regolano il ritmo del cuore e la pressione del sangue. Le aritmie **interferiscono con la circolazione** del sangue e possono causare la formazione di trombi.

Fare scorta di minerali preziosi

In caso di gastroenterite, sarebbe bene sentire il medico, soprattutto se la malattia dura più di un giorno e si accompagna a febbre. In alcuni casi potrebbe essere utile o necessario prendere farmaci specifici o antibiotici.

✓ Mele, riso in bianco e patate bollite aiutano a rallentare la dissenteria e restituiscono il potassio perduto, ricostituendo le riserve. Il magnesio aiuta a risolvere la nausea e si trova negli integratori. È sempre importante bere, soprattutto tè senza zucchero.

I CONSIGLI VALIDI PER TUTTI

- ✓ Fare movimento. Un po' di attività fisica tutti i giorni tiene allenata la muscolatura, aiutando la risalita del sangue al cuore.
- ✓ Smettere di fumare. La sigaretta esercita un'azione invecchiante sulle vene, rendendole meno toniche.
- ✓ Indossare scarpe comode e che favoriscano il movimento corretto. I piedi esercitano un'azione di pompaggio del sangue.
- ✓ Dormire con le gambe sollevate di circa otto centimetri rispetto al corpo favorisce il ritorno del sangue.
- ✓ Evitare il calore eccessivo. Il sole diretto e il caldo dilatano le vene. Le gambe vanno tenute all'ombra e al fresco.

Servizio di Roberta Raviolo.
Con la consulenza della dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari).

➔ MELONE E ANGIURIA PROTEGGONO LA CIRCOLAZIONE