

Kongres SLS, Starý Smokovec/15. október 2011

Preventívne opatrenia vzniku cestovnej trombózy

Mgr. Jaroslava Lunterová

Interná a kardiologická ambulancia, Revúca



DEF.:

Rozvoj cestovného ruchu, dlhotrvajúce cestovanie → zdravotné problémy.

Súvislosť medzi vénovou trombózou a cestovaním lietadlom známa už **vyše 50** rokov /J. Homans opísal HŽT u 54 – ročného lekára po 14 – hod. lete/.

Cestovná trombóza /Travel – related venous thrombosis/ - po cestovaní v sede viac ako 5 hodín, ak chorý nemal pred cestou žiadne prejavy tohto ochorenia a choroba sa manifestovala do 1 mesiaca po ukončení cesty.

Etiopatogenéza cestovnej trombózy

1./ Imobilizácia

- Sedenie v tzv. bezpečnostnej polohe so spustenými DK s obmedzeným pohybom v malom priestore sedadiel a s priečnou kompresiou femoropopliteálnych vén hranou sedadla
- Bez chôdze nedochádza k práci fascio-svalovo-vénovej pumpy, stagnuje krv v žilách predkolenia
- Cestovanie v noci, svalová hyporeflexia, až areflexia počas hlbokého spánku limitujú činnosť hlavných mechanizmov vénového návratu
- Zhoršenie po užití sedatív a hypnotík v spojení s alkoholom

1./ Imobilizácia - výskyt

- Pri ceste autom, autobusom, vlakom
- Po dlhotrvajúcich divadelných predstaveniach
- U ľudí, ktorí počas II. svetovej vojny dlho sedeli v protiatómových krytoch pri náletoch na Londýn
- Pri dopravných zápchach veľkých rozmerov



Obr. 1 – Nemocná s akútní ileofemorální trombózou levé dolní končetiny. Je patrný otok celé končetiny s lividním zabarvením a rozvojem kolaterálního řečiště povrchního žilního systému.

2./ Znížená vlhkosť vzduchu a dehydratácia

- Asi po 30 minútach letu
- Pokles z pôvodných 60-70% na čerstvom vzduchu na 20% v kabíne lietadla
- Dochádza k dehydratácii organizmu a zhoršeniu hemoreologických vlastností
- Dehydratáciu podporuje príjem tekutín s obsahom kofeínu /čierna káva, čaj/, nadmerná konzumácia alkoholických nápojov s diuretickým účinkom, použitie diuretík u starších osôb

3./ Hypoxia

- Prítomná vo všetkých lietadlách, vrátane najmodernejších typov
- Hypobarické prostredie aktivuje hemokoagulačný systém a naruší sa rovnováha medzi prokoagulačnými a fibrinolytickými faktormi
- Príčinou je pokles atmosférického tlaku vzduchu, tým aj pokles parciálneho tlaku kyslíka (pO_2) v kabíne lietadla úmerne výške letu.

Rizikové skupiny cestovnej trombózy

<p>I. skupina/ nižšie riziko</p>	<p>Každý, kto cestuje viac ako 5 hodín v nepohodlnej, stiesnenej polohe</p>
<p>II. skupina/ stredné, zvýšené riziko</p>	<p><u>Najmenej 2 z uvedených:</u> vek nad 40, obezita, metabolický syndróm X, užívanie HAT, gravidita, srdcové zlyhávanie, chronická vénová choroba DK</p>
<p>III. skupina/ vysoké riziko</p>	<p>tromboembólia, trombofilné stavy, NCMP, AIM, kongestívne zlyhávanie srdca, malígne onko choroby, po chir. operáciách s rizikom trombózy, traumy so sadrovou a inou fixáciou, chron. VCHDK</p>



Prevençia



Všeobecné preventívne opatrenia CT

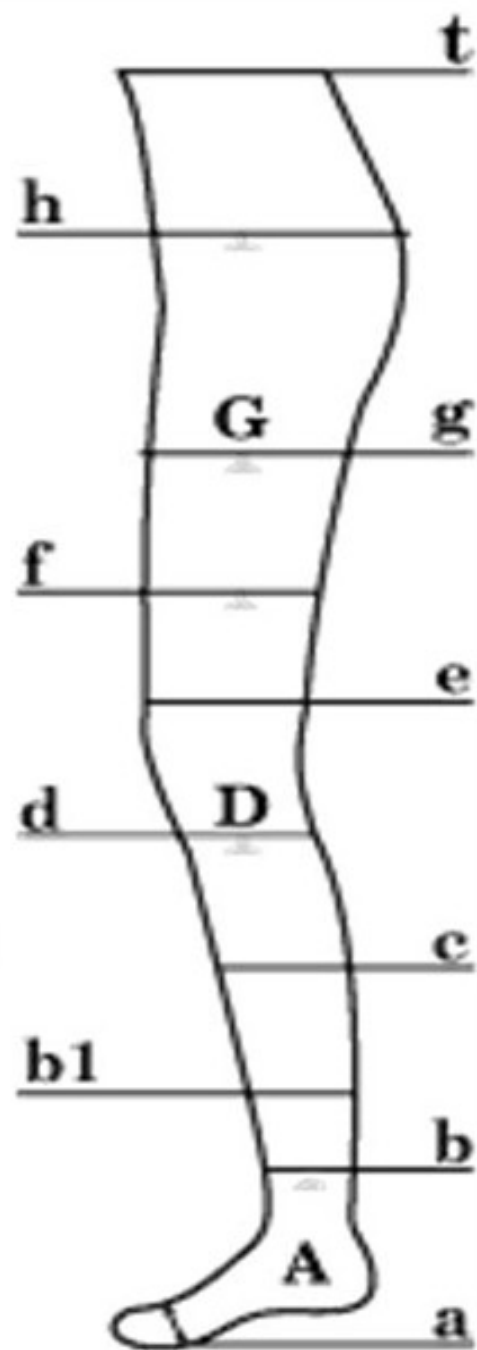
- U každého zdravého človeka, ktorý cestuje viac ako 5 hodín
- Adekvátny príjem tekutín /2-4 l počas dlhých letov/
- Pravidelný pohyb na toaletu
- Obmedziť príjem alkoholu, sedatív, diuretík, hypnotík, nadmerný spánok počas cesty
- Pravidelný pohyb
- Cvičenie plantárnych a dorzálnych striedavých flexií v členkových kĺboch
- Krátke prechádzky v uličke medzi sedadlami
- Častá zmena polohy tela v sede



Fyzikálne preventívne opatrenia CT

- Kompresívna liečba – jej vynechanie - non lege artis
- Dôležité kritériá: správny výber kompresívneho obväzu a správne priloženie KO pod dostatočným tlakom.
- Kontraindikované u pacientov s ischemickou chorobou DK, či diabetickou neuropatiou.
- Pančucha prispôbena šírke nohy /8 – 15 cm/.
- Po prvých naloženiach pančúch sledujeme farbu prstov na končatine a teplotu kože končatiny.
- Pančuchy naťahovať tak, aby nevytvárali záhyby.
- Pančuchy denne dávať dole kvôli hygienickej starostlivosti – po osprchovaní sa nasadzujú znova.
- Ľahké zapudrovanie pomáha pri nasadzovaní pančúch, pretože sa ním obmedzuje trenie.

- a** - obvod chodidla
- b** - obvod nad členkom
- b1** - obvod 10 cm nad členkom
- c** - obvod lýtky
- d** - obvod pod kolenom
- e** - obvod nad kolenom
- f** - obvod stehna (stred stehna)
- g** - obvod stehna (5 cm pod rozkrokom)
- h** - obvod bokov
- t** - obvod pása





Dychové cvičenia:

- Sadnite si a pokrčte kolená.
- Ľahko položte ruku na brucho.
- Dýchajte pozvoľna nosom, až kým sa brucho úplne nezdvihne.
- Zadržte dych na 5 sekúnd.
- Vydychujte pomaly so zošpúlenými perami.
- Opakujte 7 x za sebou.

Ďakujem za
pozornosť.

