

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава РФ

# Профилактика тромбозов

## вен нижних конечностей

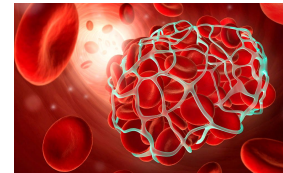
Выполнила студентка  
412 группы лечебного факультета  
Вилкова Александра Сергеевна

Тверь, 2021

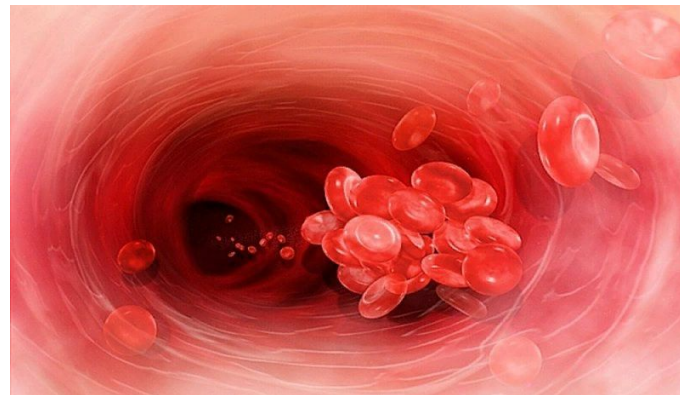
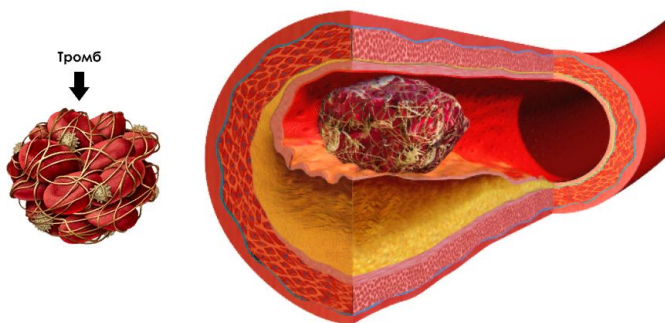
По статистике, тромбоз сосудов поражает 70% людей по всему миру. Ежегодно от этой болезни умирает один из 250 человек, живущих на Земле — несмотря на огромное количество лекарств, созданных для борьбы с этим страшным заболеванием.



# Что же такое тромбоз?



Тромбоз - это состояние, для которого характерно образование сгустков крови в просветах сосудов кровеносной системы или в полостях сердца. В процессе развития данного недуга происходит возникновение тромбов - сгустков крови.



**Факторы риска, которые могут  
увеличить вероятность тромбоза**

1. Возраст более 40 лет. Чем старше человек, тем выше риск тромбоза. Для профилактики тромбоза нужно ежедневно принимать препараты, которые содержат ацетилсалициловую кислоту или другие антитромботические препараты и разжижают кровь. Перед приёмом лекарственных препаратов необходимо проконсультироваться с врачом-гематологом.



2. Ожирение — индекс массы тела больше 30. При злоупотреблении жирной и жареной пищей холестерин повышается в крови, накапливается в стенках сосудов. Образуются атеросклеротические бляшки, риск тромбообразования удваивается.

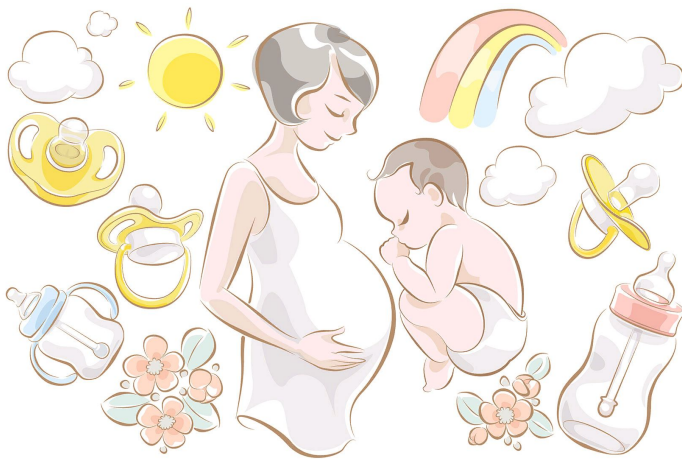


3. Госпитализация в стационар. Риск тромбоза повышается у пациентов, которые долго находятся в лежачем положении, мало двигаются.

4. Травмы и переломы нижних конечностей.



5. Беременность и послеродовой период. Нужно проконсультироваться с лечащим врачом по поводу профилактики тромбоза.



6. Постельный режим (больше 3 суток). Как и пребывание в стационаре, повышает риск тромбоза.



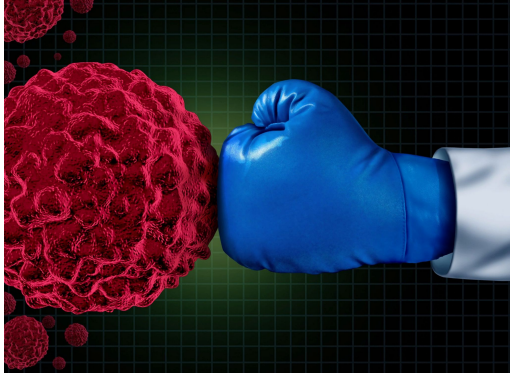
7. Длительные путешествия. Во время авиаперелётов, путешествий на поезде, машине и других видах транспорта человек долго находится в сидячем положении, движения ограничены. Из-за этого скорость кровотока снижается, риск тромбоза выше. Для профилактики надо пить больше жидкостей: чай или минеральную воду. А вот от кофе желательно отказаться: он способствует сужению сосудов и увеличивает риск тромбоза.



8. Варикозное расширение вен нижних конечностей. Из-за варикоза в сосудах ног ухудшается кровоток, образуются кровяные сгустки и закупоривают сосуды.

Чтобы нивелировать риск тромбоза, нужно носить компрессионное бельё и принимать лекарственные препараты, которые содержат ацетилсалициловую кислоту.





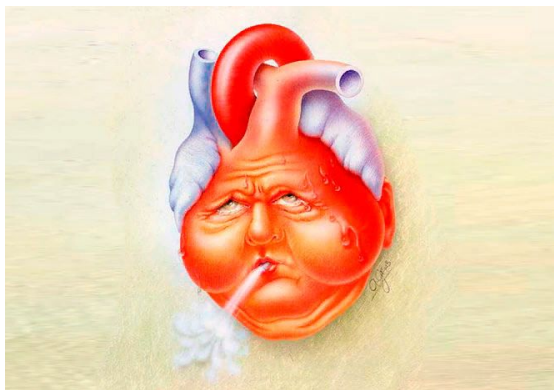
## 9. Онкологические заболевания.

У онкологических больных повышается свёртываемость крови.

Как следствие, нарушается система гемостаза. Также риск тромбоза увеличивает химиотерапия.

## 10. Хроническая сердечная недостаточность.

Заболевание влияет на системы свёртывания крови. Появляются отёки конечностей, а это затрудняет отток крови по венам.



## 11. Курение.

Между курением и тромбозом есть непосредственная связь: никотин сужает сосуды и провоцирует тромбоз.



12. Эмоциональные агрессии и тревога.  
Постоянные обиды, злость, эмоциональные стрессы, негативное отношение к окружающим приводят к выбросу в сосуды большого количества адреналина, сосуды сужаются.



## Чтобы не было тромбов, нужно:

1. Придерживаться специального режима питания, который предупреждает образование тромбов.
2. Отказаться от вредных привычек и больше времени проводить на свежем воздухе: бороться с гиподинамией, давать себе адекватные физические нагрузки.
3. Укреплять иммунную систему, тем самым предупреждать развитие инфекционных процессов.
4. Носить компрессионные гольфы, специальные чулки из трикотажа.

5. Правильно организовать режим дня, тщательно планировать длительные путешествия на самолёте или автомобиле, когда приходится много часов проводить в сидячем положении.
6. Не носить верхнюю одежду, бельё и аксессуары, которые причиняют дискомфорт и сдавливают отдельные части тела (например, тугие джинсы, пояса, корсеты, неудобную обувь).
7. Избегать общего переохлаждения. Не гулять в слишком жаркую погоду, постараться не принимать горячие ванны.
8. Обратиться к врачу, чтобы он назначил препараты для профилактики тромбоза. Внимание: без согласования дозировки со специалистом препараты принимать нельзя.

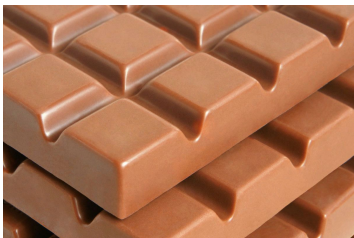
# Анти тромботическое питание

## **Рекомендованные продукты:**

нежирное мясо, жирная морская рыба, растительное масло, свежее молоко сниженной жирности, кисломолочные обезжиренные продукты, каши (кроме пшеничной и перловой), макароны твёрдых сортов, цельнозерновой отрубной хлеб, овощи (кроме картофеля и сахарной свеклы), бобовые, фрукты (кроме бананов и винограда), орехи, свежевыжатые соки, чёрный шоколад.



# Антитромботическое питание



Продукты, которые нужно сократить до минимума:  
жирное мясо и субпродукты, твёрдые и мягкие жирные сорта сыра, жирные молочные продукты, сливочное масло и комбинированные жиры, копчёности, колбасы, вяленая и солёная рыба, чипсы, фаст-фуд, алкоголь, лимонад, конфеты, молочный шоколад, сдобная выпечка, картофель, жирные соусы.



# Антитромботическое питание

Суточное количество соли должно быть не больше 6 грамм. На 1/3 животного белка должно приходиться не менее 2/3 растительного белка и клетчатки. Для профилактики тромбоза нужно добавить витамины: С, Е, А (ретинол), В3 (рутин).



## Антитромботическое питание



Обязательно соблюдать питьевой режим: суточная норма для взрослого человека — от 1,5 до 2,5 л воды в сутки (супы, чай и кофе сюда не входят).

Спасибо за внимание!