**Тромбоз глубоких вен**

Статья Врача-терапевта Анатолия Пискунова

**Что такое тромбоз?**

Тромбоз возникает тогда, когда кровь человека становится менее жидкой, сгущается, а в кровеносных сосудах образуются сгустки крови.

Когда такие кровяные сгустки образуются в жизненно-важных венах, мы называем это тромбозом глубоких вен (ТГВ).

Чаще всего тромбоз глубоких вен возникает в венах ног, тазовых венах (венах брюшной полости).

**Почему это опасно?**

Прежде всего, ТГВ не всегда опасен – иногда человек с незначительным тромбозом даже не замечает его.

Опасность, и нередко смертельная, появляется только тогда, когда сгустки настолько большие, что препятствуют нормальному оттоку крови по жизненно-важным венам – особенно тем, которые гоняют кровь от сердца к легким.

Глубокие вены ног и таза достаточно толстые, так что если в них образуется кровяной сгусток, он будет представлять серьезную опасность для человека, если будет проходить дальше по вене.

**Когда наступает критический момент?**

В течение долгого периода физической пассивности в венах бедер и икорной области образуются кровяные сгустки.

Когда человек резко встает, кровоток в венах резко повышается, и сгусток (или часть сгустка) может отслоиться от стенки вены и продвигаться прямо к сердцу, а оттуда – в легкие. В результате чего возникает эмболия легочной артерии.

Вследствие этого, сгусток будет нарушать нормальный отток крови, что очень быстро может привести к смертельному исходу.

**Почему риск возникновения ГТВ возрастает при длительных поездках?**

Существуют две основные причины: во-первых, в самолетах всегда душно и сухо, поэтому организм пассажира быстро обезвоживается. При общем обезвоживании кровь становится немного гуще, чем обычно, что может служить причиной образования кровяных сгустков.

Всем известно, что стюардессы часто предлагают пассажирам алкоголь во время полета, но от этого вы только чаще станете ходить в туалет. И пока организм не будет насыщен безалкогольной жидкостью, риск образования сгустков сохранится.

Во-вторых, в самолетах запрещается бродить по салону без дела, никакой физической активности, и кровь начинает медленней циркулировать. Сидение в тесноте также замедляет ток крови, особенно в ногах. И это также служит причиной возникновения сгустков.

Есть еще один фактор, который пока достаточно противоречив, т.к. пассажиры бизнес-класса и первого класса также подвержены заболеванию ТГВ, хотя они путешествуют в более уютной обстановке. Следует помнить, что тромбоз может возникнуть не только у тех, кто путешествует на самолете.

**Какова вероятность заболеть тромбозом?**

Вот какие факторы влияют на образование сгустков:

- курение

- возраст свыше 40 лет

- прием некоторых препаратов

- избыточный вес

- плохие условия жизни

- недавно перенесенные сложные операции

Существуют также некоторые терапевтические и врожденные патологии, которые могут привести к образованию кровяных сгустков, но они достаточно редко встречаются.

**Каковы симптомы?**

Вздутие лодыжек, особенно если одна лодыжка кажется более отечной, чем другая. Однако, лодыжки очень часто отекают у людей после длительных путешествий из-за маленькой мышечной активности, что мешает нормальному кровообращению. Но это не обязательно симптом ГТВ.

Боли и слабость в икрах и бедренных мышцах могут служить симптомом ГТВ. К более серьезным симптомам относится приступ кашля, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, боль в груди или дрожь.

**Как можно это предотвратить?**

- пейте много жидкости, соков в том числе

- старайтесь избегать употребление алкоголя, который приводит к обезвоживанию

- вставайте и двигайтесь как можно чаще

- когда вы сидите, чаще шевелите ногами, вращайте ими, вставайте на носочки, а затем на пяточки

- носите эластичные чулки для улучшения кровообращения

- старайтесь не скрещивать ноги при сидении и не поджимать ноги под себя, не стоит носить тугие носки и гольфы

- некоторые врачи советуют принять аспирин перед полетом, но прежде чем это делать, проконсультируйтесь со своим терапевтом.