

### ***13 жовтня – Всесвітній день тромбозу: тиха загроза, яку можна зупинити***

Тромбоз – це серйозний стан, при якому в кровоносних судинах утворюються згустки крові (тромби), що можуть призвести до інсульту, інфаркту міокарда, тромбоемболії легеневої артерії та інших небезпечних ускладнень. Саме тому щороку 13 жовтня світ відзначає Всесвітній день тромбозу, щоб підвищити обізнаність про це захворювання, його профілактику та сучасні підходи до лікування.

#### ***Що таке тромбоз?***

Тромбоз – це патологічний процес утворення згустків крові (тромбів) у судинах. Тромб може повністю або частково перекривати кровотік. Якщо він відірветься і потрапить у життєво важливі органи (легені, серце, мозок), це може призвести до раптової смерті або інвалідності.

Основні типи тромбозу:

- ♦ Венозний тромбоз (глибокий венозний тромбоз, тромбоемболія легеневої артерії)
- ♦ Артеріальний тромбоз (інфаркт, ішемічний інсульт, ураження периферичних артерій)

Фактори ризику:

- Малорухливий спосіб життя
- Надмірна вага або ожиріння
- Варикозне розширення вен
- Вагітність і післяпологовий період
- Тривала іммобілізація (переломи, операції, тривалі перельоти)
- Куріння
- Деякі хронічні захворювання (онкологія, цукровий діабет, серцева недостатність)
- Вживання гормональних контрацептивів або гормонозамісної терапії
- COVID–19 (збільшує ризик тромбозу навіть у молодих людей)

*Симптоми, на які потрібно звернути увагу:*

- ♦ Біль, набряк, почервоніння або відчуття жару в нозі
- ♦ Задишка, біль у грудях, кашель з кров'ю – можливі ознаки тромбоемболії легеневої артерії
- ♦ Раптове запаморочення, втрата мови або параліч – можуть свідчити про інсульт

♦ Раптовий біль у грудях та лівій руці – ймовірна ознака інфаркту міокарда

✚ У всіх цих випадках слід негайно викликати швидку допомогу.

*Профілактика тромбозу:*

- ✓ Ведіть активний спосіб життя – більше руху, навіть легка зарядка щогодини при сидячій роботі
- ✓ Пийте достатню кількість води
- ✓ Уникайте тривалого перебування в одній позі (наприклад, під час перельотів)
- ✓ Контролюйте вагу та рівень холестерину
- ✓ Киньте курити
- ✓ Приймайте профілактичні препарати (за призначенням лікаря), особливо після операцій або під час тривалого постільного режиму
- ✓ Регулярно проходите обстеження, особливо якщо маєте фактори ризику

*Чому саме 13 жовтня?*

Дата обрана не випадково: це день народження професора Рудольфа Вірхова, німецького лікаря й патолога, який ще в XIX столітті описав основні механізми тромбоутворення, відомі як “тріада Вірхова”:

1. Пошкодження стінки судини
2. Зниження швидкості кровотоку
3. Підвищена згортальність крові

*Висновок*

Тромбоз – це “тихий убивця”, який може не мати симптомів до моменту, коли стане запізно. Але гарна новина в тому, що в більшості випадків його можна попередити. Обізнаність, профілактика та своєчасне звернення до лікаря – ваші головні інструменти у боротьбі з цією загрозою.

🔗 Корисні посилання:

- Офіційний сайт Всесвітнього дня тромбозу (World Thrombosis Day)
- ВООЗ: Серцево–судинні захворювання – профілактика та факти
- CDC: Blood Clots – Know Your Risks and Signs
- Європейське товариство кардіологів (ESC): венозний тромбоемболізм
- НСЗУ: Як запобігти серцево-судинним ускладненням