

# TROMBOSI



## I tuoi valori a portata di mano



### LA PATOLOGIA



La trombosi consiste in un fenomeno di coagulazione localizzata a livello dei vasi venosi o arteriosi. Il trombo è una massa solida costituita dalla fibrina, contenente piastrine, globuli rossi e bianchi, che si forma nel normale processo di coagulazione del sangue.

I trombi possono essere:

- **Ostruttivi**, se occludono l'intero lume del vaso;
- **Parietali**, se non occludono completamente il vaso;
- **A cavaliere**, cioè situati su una biforcazione vascolare.

Le trombosi venose, spesso associate a dilatazioni delle vene (varici), sono più frequenti, si localizzano per lo più negli arti inferiori e sono quasi sempre ostruttive. Si distinguono la **trombosi venosa profonda** o flebotrombosi e la **trombosi venosa superficiale** o tromboflebite.

I trombi a livello delle arterie possono essere correlati alla aterosclerosi. Se sono presenti in particolare nelle coronarie, nelle arterie cerebrali e negli arti inferiori, possono causare infarti. I **trombi intracardiaci** sono localizzati in particolare negli atri.

Le cause di trombosi sono riconducibili ad una stasi del circolo, ad una lesione endoteliale e ad alterazioni della coagulazione.

Il fumo di sigaretta ne è una causa aggravante.

La principale complicazione della trombosi è l'embolia, che consiste nel distacco di un trombo dalla parete del vaso che la contiene e nella sua migrazione in un'altra regione del circolo, con la possibilità di ostruire altri vasi in distretti più importanti. Le più frequenti embolie venose sono a livello polmonare, quelle arteriose sono caratteristiche dell'ictus cerebrale.

### CONSIGLI ALIMENTARI



Alcuni alimenti possono essere di aiuto per avere un sangue più fluido e ridurre il rischio di trombosi, ad esempio perché riducono i livelli di colesterolo e di trigliceridi. Tra questi vi sono gli alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi omega-3, come il pesce e le noci, e quelli contenenti fibre, come i cereali integrali e la frutta e la verdura. **Utile anche ridurre il consumo di alcolici.** Alcune vitamine, tra cui quelle del gruppo B e in particolare l'acido folico, la vitamina B6 e la B12, aiutano a prevenire il danno trombotico, riducendo anche i livelli circolanti di omocisteina, un aminoacido la cui elevata concentrazione nel sangue sembra essere correlata ad un aumento del rischio di sviluppo di ictus.

### Cosa fare e cosa non fare



Cosa fare per prevenire la trombosi? **Abolire il fumo**, se si è fumatori, e **fare una buona attività fisica** sono sicuramente due azioni utili. Inoltre, evitare di stare fermi o seduti per tempi molto lunghi: è utile indossare abiti e scarpe comodi, compiere frequenti esercizi fisici degli arti inferiori, non esporre le gambe al sole nelle ore più calde della giornata o a fonti di calore dirette.

**In presenza di importanti fattori di rischio, seguire il consiglio medico** in termini di utilizzo di calze a compressione graduata e di terapia con farmaci anticoagulanti.



LO SAPEVI  
CHE...

**La terapia anticoagulante orale è oggi molto usata per prevenire la trombosi.**

Il dosaggio del farmaco viene modificato periodicamente dal medico in base alla periodica misurazione della capacità del sangue di coagulare (indice INR). Una maggiore frequenza di controlli rende la terapia più efficace e riduce il rischio di infarto e ictus.