

APAMVET DIVULGA

O Informativo do **Instituto de Medicina Avançada – Amato**, em artigo do Dr. **Marcos Galan Morillo** em esclarecedoras informações, correlacionou fatos fundamentais para as pessoas idosas e, conseqüentemente para os Acadêmicos, ao relacionar “o idoso que viaja e o risco de tromboembolismo o venoso”.

No momento o Instituto volta ao assunto, com mais informações e aconselhamentos sobre o assunto, em excelente artigo do Médico Alexandre Amato.

Aproveita-se a oportunidade para apresentar esses conselhos, em particular, aos Membros da Academia Paulista de Medicina Veterinária e aos demais membros da Classe Veterinária Paulista.



Amato
Instituto de Medicina Avançada

Informativo

Edição de 02/02/2016

TROMBOSE E EMBOLIA PULMONAR, QUEM PRECISA DE PREVENÇÃO EM VIAGENS?

Autor: Dr Alexandre Amato

A trombose venosa profunda é uma doença que acontece subitamente após a formação de um trombo (uma espécie de coágulo) dentro do sistema venoso mais profundo, especialmente nas pernas e coxas. Esse trombo pode ainda seguir o trajeto da veia e obstruir o fluxo sanguíneo mesmo distante do local em que se formou, levando a condições de saúde grave. Como esse coágulo gera uma obstrução do fluxo de sangue, o corpo tenta combater essa agressão com inflamação.



Assim, se essa trombose acontece nas veias profundas da perna, encontraremos uma perna inchada, dolorosa e mais quente se comparada com a outra perna. A embolia pulmonar é um fenômeno que pode ocorrer devido à presença de um trombo nas veias que se desprende e é levado ao pulmão, impedindo a passagem de sangue para esse órgão. Esse fenômeno é chamado de embolia pulmonar ou TEP e é muito grave, podendo ocasionar a morte.

A pessoa com TEP sente uma súbita falta de ar. Pode sentir também dor e chiado no peito, respiração rápida e tosse, que pode

vir acompanhada de escarro com sangue; dor, palidez e formigamento, e, nessa situação deve ser atendida prontamente por equipe médica, não há medida leiga que possa ajudar nessa situação.

Quando ocorre no avião, é descrita como **síndrome da classe econômica**, mas pode ocorrer tanto na *business* quanto na primeira classe. O problema não é restrito ao avião, podendo ocorrer no carro, no ônibus, no trem ou em qualquer meio de transporte, pois o que realmente importa é o tempo de imobilização, ou seja, "**ficar parado**".

Para fins de estudos, a **viagem longa** é considerada aquela com mais de 3 horas de duração, e a trombose pode ocorrer até 4 semanas depois do evento. Existem diversos estudos interessantes com os mais variados resultados, mas acredita-se que viagens prolongadas aumentam de 2 a 4 vezes o risco de tromboembolismo. A maior parte das pessoas que tem trombose numa viagem tem no mínimo um fator de risco, mas o que pode acontecer é que ela não sabe que tem esse risco aumentado.

Algumas pessoas possuem riscos maiores para desenvolver a trombose e a embolia pulmonar, são aqueles que já tiveram trombose ou embolia, têm câncer, derrame, doença cardíaca, trombofilia (doença do sangue associada a formação de trombos), cirurgia recente, doença grave (insuficiência cardíaca congestiva, doença inflamatória intestinal), paralisia, imobilidade por outra causa, uso de cateter venoso, idade > 40 anos, obesidade, gravidez, pós-parto e terapia hormonal (tanto anticoncepcional quanto reposição). Caso tenha algum desses fatores é recomendável conversar com seu cirurgião vascular ou angiologista antes de uma viagem longa. Não use medicação sem indicação médica.

Os antiagregantes (como a aspirina) e os anticoagulantes, que deixam o sangue mais fino realmente diminuem a probabilidade de trombose, mas trazem outros riscos associados, como o risco de sangramento e reações ao medicamento. Uma reação inesperada, por causa de uma droga que não é utilizada de

rotina, se ocorre num avião, pode ser catastrófico. Esses medicamentos não estão indicados na maioria dos casos.

O uso de meia elástica durante o voo não só diminui os sintomas da imobilidade prolongada como previne a formação do trombo. Então, mesmo para quem não tem fatores de risco, o uso da meia elástica pode ser benéfica, diminuindo o inchaço, sensação de peso e dores nas pernas. Uma dica é não utilizar a meia pela primeira vez na vida no vôo, teste-a antes num dia normal. A meia elástica comprime o sistema venoso superficial, direcionando o fluxo para o sistema venoso profundo e consequentemente melhorando o fluxo venoso. Para o bom funcionamento, é essencial que a meia tenha sido adequadamente medida e adaptada para a sua perna. Não utilize meia elástica emprestada, ou velha, elas não só podem garrotear e piorar a situação como estarem frouxas e não ajudarem em nada. Compre a meia em casas de material médico-cirúrgico, com ajuda de vendedor que meça sua perna. A meia elástica indicada para quem não tem doença venosa é a de 3/4 com 15-30 mmHg de compressão.

Outra tática eficaz é a realização de exercícios musculares frequentes com as pernas durante o vôo e caminhadas frequentes. Levante e abaixe os pés em sequências de 10 movimentos com o intuito de contrair a batata da perna, isso ativa a musculatura da panturrilha, bombeando o sangue de volta para o coração e ativando a circulação.

Tome bastante líquido para deixar o sangue bem fluido. Quanto mais desidratado, o sangue fica mais espesso e com mais chance de trombosar. Não fique com receio de ter que ir no banheiro, indiretamente a movimentação para ir no banheiro também ajuda a evitar a trombose.

Evite o consumo exagerado de álcool e pílulas para dormir. O uso da medicação sonífera poderá colocar em estado quase de “hibernação”. A ideia de dormir e acordar no local de destino pode ser tentadora, mas se, para que isso ocorra tenha que ficar imobilizado dormindo, com certeza os riscos de trombose aumentam.

As roupas devem ser confortáveis e largas. Nada que aperte ou garroteie. Isso pode dificultar o retorno do sangue.

Duas curiosidades são: a probabilidade de se ter uma trombose **sentado na janelinha é duas vezes maior** do que sentado no corredor, e outra é que **pessoas altas tem um risco maior** de desenvolver a trombose no avião do que pessoas baixas. A razão é basicamente a mesma, quem senta na janelinha caminha e se movimenta menos, e o indivíduo alto tem menos espaço para se movimentar. Então, não conte essa dica para todo mundo, senão não teremos mais como escolher os assentos. Eu só escolho o corredor.

Recomendações gerais para todo mundo:

- Exercícios para panturrilha frequentes;
- Caminhar e se movimentar frequentemente;
- Escolher o assento do corredor.

Recomendações extras para quem tem fatores de risco:

- Meia elástica 3/4 de 15-30mmHg, bem ajustada, sem garrotes ou engruvinhamentos;
- Uso de anticoagulante ou antiagregante, somente, com indicação médica naqueles pacientes que os benefícios superam os riscos.