

## Poudarki globalne raziskave o ozaveščenosti o krvnih strdkih

Globalna raziskava ICM iz leta 2014, ki je potekala v 20 državah po vsem svetu, omogoča vpogled v ozaveščenost o krvnih strdkih, zlasti v zvezi z globoko vensko trombozo in pljučno embolijo.

### Vrzel v znanju: krvni strdki so lahko smrtonosni

Resnost tromboze oziroma krvnih strdkov hitro zasenčijo vsakdanji dogodki, kot so prometne nesreče, ki pogosto pritegnejo pozornost javnosti zaradi vizualnega učinka. Pa vendar je letno število umrlih zaradi krvnih strdkov v EU višje od skupnega števila umrlih zaradi AIDS-a, raka dojke in prostate ter žrtev v cestnem prometu.

Kljub temu meni le 1 od 10 po vsem svetu, da so krvni strdki enako nevarni kot AIDS, rak dojke in prostate ter prometne nesreče.

- Čeprav so po ocenah skoraj dvakrat več ljudi v EU in Turčiji krvni strdki največja grožnja življenju, gre le za 18% oziroma 20% vprašanih.
- Nepoznavanje resnosti krvnih strdkov je celo večje v Južni Ameriki in na Kitajskem, kjer le  $\leq 5\%$  vprašanih meni, da krvni strdki najbolj ogrožajo življenje.
- Na splošno menijo vprašani, da so nesreče v cestnem prometu (38%) najnevarnejše, in sicer bolj kot najbolj smrtonosne bolezni, vključno s krvnimi strdki, AIDS-om in rakom.

### Stopnje ozaveščenosti: različno razumevanje globoke venske tromboze in pljučne embolije

Čeprav ljudje krvnim strdkom pripisujejo premajhen pomen, se na srečo večina (76%) vprašanih zaveda resnosti globoke venske tromboze in/ali pljučne embolije oziroma krvnega strdka v nogi ali pljučih.

- 1 od 3 vprašanih (35%) pozna obe bolezni. Med tistimi, ki poznajo samo eno od teh bolezni, je več ljudi, ki vedo za pljučno embolijo (25%), kot tistih, ki poznajo globoko vensko trombozo (16%).

Obstaja očitno neskladje med ozaveščenostjo po vsem svetu in na določenem območju. Globoka venska tromboza ali pljučna embolija sta znani manj kot polovici vprašanih v Turčiji (48%) in Singapurju (46%) ter skoraj vsem v Avstriji (95%), Združenem kraljestvu (93%) in Braziliji (91%).

Poleg poznavanja globoke venske tromboze in pljučne embolije ve večina (87%) vprašanih, da gre za krvni strdek v veni. To osnovno znanje je sicer spodbudno, vendar je treba okrepiti izobraževanje o življenjsko nevarnih tveganjih, povezanih s krvnimi strdki.

- Ko se krvni strdek v nogi odkruši in s krvjo potuje naprej ter zamaši krvno žilo v pljučih, nastane pljučna embolija<sup>1</sup>, ki lahko hitro povzroči smrt. Vendar pa 40% vprašanih ne ve, da lahko zaradi nezdravljene globoke venske tromboze krvni strdek pride v pljuča in povzroči smrt.
- V nekaterih državah, kot so Mehika (74%), Avstrija (72%) in Združeno kraljestvo (72%), so ljudje verjetno seznanjeni s tveganjem za pljučno embolijo pri nezdravljeni globoki venski trombozi.
- Le 20% vprašanih bi pri sebi prepoznalo znake pljučne embolije. To poudarja pomen poznavanja znakov in simptomov pljučne embolije, kot so težko dihanje, bolečine v prsih, pospešen srčni utrip, izkašljevanje krvi in omotičnost.

## Znanje je moč: razumevanje tveganj

Čeprav so lahko krvni strdki zastrašujoči, se jim je večinoma mogoče izogniti. Krvni strdki v nogi ali pljučih so tretja najpogostejša srčno-žilna bolezen po svetu, po drugi strani pa so krvni strdki tretji najpogostejši vzrok smrti v bolnišnici, ki se mu je mogoče izogniti.

Obstajajo številni dejavniki tveganja v zvezi s krvnimi strdki, kot so družinska anamneza globoke venske tromboze, kajenje, nosečnost, prekomerna telesna masa, operacija itd. Vendar le polovica vprašanih meni, da si ti pogosti vzroki globoke venske tromboze ali pljučne embolije dejavniki tveganja, pri čemer so na vrhu lestvice kajenje (55%), prekomerna telesna masa/debelost (55%) in pomanjkanje gibanja (52%). Ozaveščenost o drugih dejavnikih tveganja je celo slabša:

- Čeprav je več kot 2/3 primerov globoke venske tromboze posledica bivanja v bolnišnici, le 24% vprašanih meni, da je večja operacija nevarna.
- Krvni strdki lahko nastanejo pri komur koli, vendar so bolj ogroženi ljudje, ki so nepremični ali se ne gibajo. Vendar pa le tretjina vprašanih v Savdski Arabiji (34%) in Turčiji (31%) meni, da je pomanjkanje gibanja vzrok globoke venske tromboze ali pljučne embolije.
- V petih državah je manj kot 30% vprašanih opredelilo družinsko anamnezo globoke venske tromboze kot tveganje, in sicer v Nemčiji (28%), Savdski Arabiji (27%), na Poljskem (27%), v Turčiji (26%) in na Japonskem (20%).
- Manj ljudi kot pričakovano je slišalo za “sindrom potovanja v ekonomskem razredu” – oziroma globoko vensko trombozo kot posledico letov na dolge razdalje – ker so le 3 med 10 vprašanimi opredelili letalsko potovanje kot povzročitelja nastanka krvnih strdkov.

Seznanjenost s tveganji in simptomi je prvi korak, zato za več informacij že danes obiščite [WTDTime2Move.com](http://WTDTime2Move.com) ali [WorldThrombosisDay.org](http://WorldThrombosisDay.org). Nato ukrepajte že ob prvem znaku – bodite proaktivni in se v primeru tveganja ali simptomov pogovorite z zdravnikom o preprečevanju in možnostih zdravljenja. Na koncu posredujte te pomembne informacije tudi svojim družinskim članom in prijateljem ter zaščitite vse tiste, ki jih imate radi.

## Gibanje je pomembno: nepremičnost ali sedeči življenjski slog poveča tveganje za nastanek krvnih strdkov

Nepremičnost ali sedeči življenjski slog poveča tveganje za nastanek krvnih strdkov. To pa ne velja samo za osebe, ki niso zdrave oziroma okrevajo po operaciji, ali za zasvojenca s televizijo. Sedeči življenjski slog se lahko nanaša na zaposlene, ki ure in ure sedijo za delovno mizo. Rezultati nedavne študije ustanove Lifeblood: The Thrombosis Charity (UK) kažejo, da se po 90 minutah sedenja pretok krvi na zadnji strani kolena zmanjša za polovico, kar predstavlja dvakrat večje tveganje za nastanek krvnega strdka<sup>2</sup>.

3 od 4 (78%) vprašanih soglaša, da lahko nepremičnost, povezana s sedečim življenjskim slogom, letom na dolgo razdaljo ali nedavno poškodbo pri športu/operaciji, povzroči tveganje za nastanek globoke venske tromboze. Različne razloge za nepremičnost so vprašanci razvrstili takole:

- 20% jih meni, da je zaposleni v pisarni, ki sedi za mizo, bolj ogrožen zaradi globoke venske tromboze kot nekdo, ki potuje z letalom na dolgo razdaljo, ali tisti, ki je pred kratkim imel športno poškodbo ali operacijo.
- Oseba, ki potuje z letalom na dolgo razdaljo, je bolj ogrožena zaradi globoke venske tromboze kot zaposleni v pisarni, menijo vprašanci iz sedmih držav, in sicer na Japonskem (30%), v Združenem kraljestvu (28%), Avstriji (25%), Nemčiji (23%), Singapurju (21%), Avstraliji (19%) in na Nizozemskem (14%).

- Avstralci (52%) verjetno menijo, da so ogrožene vse naštete osebe, medtem ko prebivalci Azije (29%) verjetno menijo, da je bolj ogrožen zaposleni v pisarni.

Po ocenah vprašanih je najboljši način (56%) za zmanjševanje tveganja za nastanek globoke venske tromboze ali pljučne embolije telesna vadba ali gibanje. Zato vas prosimo, da se ob Svetovnem dnevu tromboze pridružite kampanji Time2Move Challenge in prispevate k ozaveščanju o tveganju za nastanek krvnih strdkov in gibanju zaradi preprečevanja tromboze. Seznanite se s kampanjo in se ji pridružite že danes na [WTDTIME2MOVE.COM](http://WTDTIME2MOVE.COM).

## O raziskavi mnenja

Spletni vprašalnik je izpolnilo 1.000 oseb v starosti 18-64 let iz Avstralije, Avstrije, Brazilije, Kanade, Kitajske, Finske, Francije, Nemčije, Japonske, Mehike, Nizozemske, Poljske, Savdske Arabije, Singapurja, Južne Koreje, Španije, Turčije, Združenega kraljestva, ZDA in Venezuele.

Vsi vprašanci so bili prebivalci teh držav, ki so bili naključno izbrani glede na spol, starost in regijo. Na splošno je bilo med vprašanci 55% zaposlenih, bodisi s polnim ali krajšim delovnim časom.

Raziskava je potekala julija in avgusta 2014.

Raziskavo je izvedel ICM Research v imenu družbe Bayer HealthCare.

###

### Viri

<sup>1</sup> Cohen AT et al. Thromb Haemost. 2007; 98 (4):756-764

<sup>2</sup> Lifeblood: The Thrombosis Charity. [Reducing the risk of e-thrombosis](#). February 2013