

Trombose: importância da prevenção e diagnóstico precoce

Rodrigo Leão – Núcleo de Estudos de Prevenção e Risco Vascular da SPMI

Criado em 2014 pela Sociedade Internacional de Trombose e Hemostase (SITH) o Dia Mundial da Trombose é celebrado a 13 de outubro, simbolicamente escolhido pois foi o dia em que nasceu Rudolf Virchow, médico pioneiro na compreensão dos mecanismos da trombose. O seu trabalho revelou a "Tríade de Virchow", que explica como a presença de estase sanguínea, lesões na parede vascular e alterações na coagulação são fatores de risco para o seu desenvolvimento.

O que é a trombose e qual a sua importância?

A trombose resulta da formação de um coágulo (trombo) dentro de um vaso sanguíneo que pode bloquear parcial ou totalmente o fluxo sanguíneo. Pode ocorrer tanto em veias (trombose venosa) quanto em artérias (trombose arterial) e o coágulo pode soltar-se e migrar, embolizar. Geralmente ocorre em áreas onde a circulação é mais lenta, como as veias profundas das pernas (trombose venosa profunda), mas também pode atingir órgãos essenciais como pulmão, coração ou cérebro causando embolia pulmonar, enfarte agudo do miocárdio ou acidente vascular cerebral. Estima-se que as complicações da trombose sejam responsáveis por 1 em cada 4 mortes a nível Mundial.

Quem tem risco de desenvolver trombose?

A trombose pode afetar pessoas de todas as idades, géneros, raças e etnias. Existem fatores de risco hereditários, mas as principais causas são preveníveis. Entre estas encontram-se as viagens longas, a desidratação, os anticoncecionais, a obesidade e o tabagismo. Também têm risco elevado doentes com cancro, insuficiência cardíaca, vítimas de trauma, doentes operados ou acamados durante muito tempo. Estima-se que 60% dos casos de trombose ocorrem durante ou após internamento hospitalar, afetando cerca de 10 milhões de doentes por ano e, por isso, a trombose é considerada uma das principais causas evitáveis de morte hospitalar.

Quando devo suspeitar de trombose?

No caso da trombose venosa profunda, os sintomas mais comuns incluem dor e edema numa das pernas, rubor e calor. Se tiver embolia pulmonar, os doentes podem desenvolver dispneia, dor no peito, palpitações e, em casos mais graves, tosse com sangue e perda de consciência.

Infelizmente, muitos casos podem evoluir de forma silenciosa. Por isso, é fundamental que os doentes com fatores de risco mantenham um seguimento regular junto do seu médico assistente.

Quando existe suspeita, podemos avaliar os D-dímeros no sangue (marcador da formação de coágulos no sangue) e o diagnóstico pode ser confirmado com um exame de imagem, com um ecodoppler para visualizar o coágulo no vaso, ou com uma angio-TAC do tórax se a suspeita for de embolia pulmonar.

Como posso prevenir a trombose?

Sendo os principais fatores de risco modificáveis, a prevenção é um dos pilares fundamentais no combate à trombose. Assim, as alterações do estilo de vida afiguram-se como muito importantes para evitar a trombose. Beber bastante água, não fumar e manter uma dieta saudável e equilibrada são formas de reduzir o risco. Para além disso, devemos manter-nos ativos e evitar longos períodos na posição sentado ou deitado. Estes são hábitos simples e eficazes, principalmente em viagens prolongadas, em doentes internados com capacidade para a marcha ou após cirurgias. Nestes doentes hospitalizados, pode mesmo ser necessário utilizar fármacos anticoagulantes para evitar a formação de coágulos.

Qual é a terapêutica da trombose?

O tratamento envolve o uso de anticoagulantes para impedir a sua recorrência. Em casos mais graves, podem ser necessários trombolíticos ou trombectomia. Quando existe contra-indicação à anticoagulação pode colocar-se um filtro na veia cava inferior para evitar embolia.

O Dia Mundial da Trombose é uma oportunidade para todos refletirmos sobre a importância da sua prevenção e diagnóstico precoce. Desde a sua criação têm sido realizadas diversas campanhas em todo o mundo para disseminar informações essenciais e este ano, sob o mote *“Move Against Thrombosis”* a SITH desafia-nos a ser mais ativos, a caminhar, a dançar, a correr contra a trombose. Vamos a isso então!