

REISE-THROMBOSE

Was ist eine Venenthrombose?

Unter einer Venenthrombose versteht man die Bildung eines Blutgerinnsels in jenen Blutgefässen, welche das Blut aus der Peripherie des Körpers zum Herzen zurücktransportieren, den Venen. Betroffen sind dabei vor allem die Venen der Beine. Folge einer solchen Venenthrombose kann das Ablösen von Teilen des Blutgerinnsels sein. Diese werden vom Blut mittransportiert und können schliesslich in den kleinen Blutgefässen der Lunge steckenbleiben. Ein solches Ereignis wird als Lungenembolie bezeichnet, tritt in einem grossen Prozentsatz aller Patienten mit Venenthrombose auf und kann sogar lebensbedrohend werden.

Warum besteht bei einer Langstreckenreise besonders im Flugzeug ein erhöhtes Risiko für eine Venenthrombose?

Durch die sitzende Position mit stark gebeugten Hüft- und Kniegelenken kommt es zu einer Flussbehinderung, was mit einem verringerten Blutrückfluss aus den Beinvenen verbunden ist. Im Extremfall kann es sogar zu einem länger anhaltenden Stopp des Blufflusses kommen. Zudem kommt es durch die niedrige Luftfeuchtigkeit im Flugzeug sowie durch die vermehrte Harnbildung wegen Alkohol- und Kaffeegenuss zu einem Flüssigkeitsverlust und somit zusätzlich zu einem schlechteren Blutfluss in den Venen. Auch der verminderte Sauerstoffgehalt der Luft in der Flugzeugkabine und der Bewegungsmangel durch die eingeschränkte Bewegungsfreiheit spielt eine Rolle.

Was ist eine Reisetrombose?

Eine Venenthrombose wird als eine Reisetrombose bezeichnet, wenn die folgenden Kriterien zutreffen. Die Reise findet in sitzender/aufrechter Position statt. Die Dauer der Reise beträgt mehr als fünf Stunden. Zu Beginn der Reise bestehen keine Symptome einer Venenthrombose. Die entsprechenden Symptome treten bis zu zwei Wochen nach Beendigung der Reise auf.

Wer ist besonders gefährdet?

Es werden drei Gefährdungsstufen unterschieden.

Personen mit einem niedrigen Thromboserisiko sind alle Reisenden ab einer Reisedauer von fünf Stunden.

Personen mit einem mittleren Risiko weisen einen oder mehrere der folgenden Faktoren auf: Alter über 70 Jahre, Krampfadern, Schwellungsneigung der Beine, schwere Herzerkrankung, Schwangerschaft, schwere chronische Entzündungserkrankung, Übergewicht, Rauchen, schwere Lungenerkrankung, Einnahme der Antibabypille, bis vier Wochen nach einer Geburt.

Personen mit hohem Risiko haben schon einmal eine Thrombose oder Embolie erlitten, sind krebskrank, haben eine bekannte Thromboseneigung, ein eingegipstes oder gelähmtes Bein oder haben gerade einen grossen chirurgischen Eingriff hinter sich.

Wie kann man sich schützen?

Personen mit niedrigem Thromboserisiko sollten regelmässige Bewegungen mit den Füssen machen, wenn möglich häufig aufstehen und herumgehen, auf Schlaf- und Beruhigungsmittel während eines Fluges verzichten sowie ausreichend trinken (jedoch kein Kaffee oder Alkohol).

Personen mit mittlerem Risiko sollten zusätzlich zu den oben aufgeführten Allgemeinmassnahmen Wadenkompressionstrümpfe tragen und sich nach Rücksprache mit ihrem Arzt eventuell medikamentös schützen. Dabei kommen sogenannte niedermolekulare Heparine zur Anwendung, welche das Blut "verdünnen" (verminderte Gerinnungsfähigkeit). Sie bewirken einen sicheren Schutz. Die Anwendung erfolgt zwei Stunden vor Reisebeginn in Form einer Spritze unter die Haut und die Wirkung hält 24 Stunden an.

Personen mit hohem Risiko sollten sich auf jeden Fall medikamentös gegen Thrombosen schützen.

Mit freundlicher Genehmigung von
Arztpraxis Hittnau
Dres. med. R. Schnyder und Th. Fuhrer