

Gesundheit - Expertentip

Reisethrombose

Reisen zählt zu den liebsten Hobbys der Österreicher. In den nächsten Wochen werden auch viele tausend Tiroler in den Urlaub fliegen. Gerade bei Langstreckenflügen (aber auch bei langen Auto- o. Busreisen) besteht ein erhöhtes Thromboserisiko.

Thrombose: bezeichnet die Bildung eines Blutpfropfs (Thrombus) innerhalb eines Blutgefäßes. Am häufigsten bilden sich diese Gerinnsel in den Bein- bzw. Beckenvenen. Wenn sich ein Blutpfropf löst u. über den Blutkreislauf in die Lunge gelangt, kann es zu einer ev. bedrohlichen Lungenembolie führen.

Entstehung: Durch langes Sitzen (v.a. bei stark abgewinkelten Beinen) kommt es zum Stocken des Blutes in den Venen. Zusätzlich ist durch den Bewegungsmangel die Wirkung der Muskelpumpe gemindert. Der niedere Luftdruck u. die geringe Luftfeuchtigkeit (in Flugzeugen) können zusätzlich die Thrombusbildung fördern.

Risikogruppen: Je nach Wahrscheinlichkeit eine Thrombose zu erleiden, unterscheidet man zwischen niedrigem, mittleren und hohem Risiko. Die **Vorbeugemaßnahmen** richten sich je nach Risikogruppe.

Ein **hohes** Risiko besteht z.B.:

- bei vorbestehenden Thrombosen
- bei bestehendem Tumorleiden
- bei Gipsverbänden an den Beinen
- bei kurz zurückliegenden OP mit hohem Thromboserisiko (z.B. Hüftprothese).

Ein **mittleres** Risiko hat:

- wer über 70 Jahre alt ist
- wer an Herzleistungsschwäche leidet
- wer an Krampfadern o. chron. Venenstauung leidet
- Übergewichtige, Raucher u. Schwangere

Ein niedriges Risiko besteht grundsätzlich bei jeder mindestens 5-stündigen Reise in vorwiegend sitzender Position, unabhängig von Alter u. gesundheitlichem Zustand.

Reisethrombose

Vorbeugung:

- **Bewegung** ist die beste Vorbeugung. Stündlich die Beine vertreten, Fuß- u. Wadengymnastik auch im Sitzen.
 - weite u. bequeme Reisekleidung
 - Ernährung an Bord: Trinken sie viel Mineralwasser o. Fruchtsäfte, achten sie auf eine leichte Kost.
 - Vermeiden sie **Alkohol** u. Kaffee.
- bei **mittlerem** Risiko wird zu den o.g. Maßnahmen zusätzlich das Tragen von **Kompressionsstrümpfen** empfohlen.
- bei **hohem** Risiko sollte man zusätzlich eine medikamentöse Vorbeugung mit einer „Thrombosespritze“ durchführen.

- - -

Fazit: Reisende ohne erkennbarem Thromboserisiko sollten nicht zusätzlich verunsichert werden. Das Risiko, eine Reisetrombose zu erleiden, ist deutlich geringer, als in der Laienpresse oft mitgeteilt wird.

Reisende, bei denen ein hohes Thromboserisiko besteht, sollten sich jedoch rechtzeitig vor der Reise (v.a. bei Langstreckenflügen) kompetenten Rat beim Hausarzt oder einem Venenspezialisten holen.

Dr. Zoller Helmut

FA für Chirurgie

Abklärung von Venen- u. Gefäßleiden
Verödung und OP v. Krampfadern
Magen- u. Darmspiegelungen
Chirurgische Eingriffe

6460 Imst, GZI
Mo – Fr 9 – 12 Uhr u. n. Vereinbarung
Terminvereinbarung erbeten.
Tel: 05412 62220