

Reisen und Venenthrombosen

Auf langen Reisen wird immer vor der Gefahr einer Venenthrombose gewarnt und jede/r kennt wahrscheinlich im näheren Bekannten- und Verwandtenkreis Personen, die sich vor Reisen ein blutverdünnendes Mittel verabreichen. Venenthrombosen sind Blutgerinnsel, die sich mit Vorliebe in den Beinvenen bilden und gehäuft bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit auftreten. Typische und belegte Risikosituationen sind deshalb Beingipse, schwere Erkrankungen mit Bettlägerigkeit oder angeborene Störungen der Blutgerinnung. Gefürchtet ist bei Thrombosen das Abreissen des Gerinnsels in der Vene, welches anschliessend mit dem Blutstrom mitschwimmt, durch das Herz geschwemmt wird und dann in der Lunge stecken bleibt, die sogenannte Lungenembolie. Embolien können je nach Grösse lebensgefährlich werden, weil durch die Verstopfung das Blut nicht

mehr mit Sauerstoff angereichert werden kann. Bei mehrstündigen Flug- oder Carreisen ist man meist im Sitz eingepfercht und kann sich nur schlecht bewegen. Auch hier wird ein Risiko für Thrombosen angenommen, welches aber mit einfachen Massnahmen auf ein Minimum reduziert werden kann. Relevant wird dies aber erst bei Reisen, die länger als fünf Stunden dauern. Ein Irrglaube ist, dass eine Tablette Aspirin eine Venenthrombose verhindern kann! Dem ist eindeutig nicht so, Aspirin ist für diesen Zweck nutzlos! Vor einer längeren Reise empfiehlt es sich abzuklären, ob im Einzelfall ein erhöhtes Risiko für eine Venenthrombose besteht. Der Hausarzt kann dann entscheiden, ob für die Reise eine einmalige, blutverdünnende Spritze notwendig ist oder nicht. Meist wird eine solche Blutverdünnung nicht nötig sein oder man kann mit Stützstrümpfen das Risiko für eine Thrombose



minimieren. Ganz unabhängig davon lässt sich aber mit einfachen Massnahmen verhindern, dass es zu einer Thrombose kommt: einmal pro Stunde aufstehen und ein paar Mal den Gang rauf und runter gehen, viel Trinken und vor allem keine Schlafmittel vor dem Flug einnehmen. Das mag zwar das Schlafen im Flugzeug erschweren, aber es macht es auch möglich, sich zu bewegen und Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Verzichten Sie also auf Schlafmittel und nehmen Sie es in Kauf, etwas ermüdet am Zielort anzukommen. So kann man nach der Ankunft die Ferien dafür ohne Spitalaufenthalt geniessen.

Cave: Aspirin schützt nicht vor einer Venenthrombose!

Allgemein erhöhtes Risiko (Liste unvollständig):

- Störung der Blutgerinnung
- bestimmte Erkrankungen/längere Bettlägerigkeit/Tumorleiden

- «Beingipse»
- Schwangerschaft
- bestimmte Medikamente, Toxine und Hormontherapien
- Dehydratation («zu wenig getrunken»)
- etc., etc., etc.

Bei Unsicherheit kann der Hausarzt eine vorgängige Evaluation des Risikoprofiles, unter Berücksichtigung Ihrer Krankengeschichte (Diagnose[n]/Persönliche Anamnese/Systemanamnese/Familienanamnese/Laborwerte und aktuelle medikamentöse Therapie), vornehmen.

Herr Dr. med. Daniel Burkolter
Für den Hausärzterein Zofingen
(www.haerz.ch)