



Reisethrombose

Wenn Sie eine längere Flug-, Bahn-, Bus- oder Autoreise planen sollten Sie immer die Gefahr einer **Thrombose** bedenken. Bedingt durch den langandauernden Bewegungsmangel, die sitzende Position mit abgewinkelten Knien sowie einen Flüssigkeits- und Sauerstoffmangel kann es zu einem Blutgerinnsel kommen, welches sich in den Beinvenen bildet, mit dem Blutstrom in den Lungenkreislauf gelangt und die Lungengefäße verstopfen kann. (Hinweis: eine Thrombose kann tödlich sein!)



Ein **erhöhtes Erkrankungsrisiko** besteht z. B. bei Krampfadern (vor allem tiefgelegenen), bei Vorliegen einer chronisch venösen Insuffizienz, Hüft- und Knieoperationen in den letzten 6 Wochen, bei Diabetikern, Übergewicht, Herzschwäche, der Einnahme von oralen Verhütungsmitteln, Gipsverbänden, Krebsleiden, Blutgerinnungsstörungen oder wenn Sie bereits über 40 Jahr alt sind.

TIPPS zur Thrombosevorbeugung:

- Sprechen Sie vor Reiseantritt mit Ihrem(r) Arzt/Ärztin und verwenden Sie verordnete **Medikamente** (z. B. niedermolekulares Heparin zur Selbstinjektion) vorschriftsmäßig.
- Sorgen Sie während des Fluges für **reichliche Flüssigkeitszufuhr**. Meiden Sie jedoch Alkohol, Kaffee oder schwarzen Tee! Faustregel: Jede Stunde 1 Glas Wasser oder Saft trinken.
- **Bewegen Sie sich während der Reise ausreichend** (regelmäßig Aufstehen bzw. Aussteigen sowie Bewegungs- und Lockerungsübungen mit den Füßen wie z. B. Fußwippen - **Venentrainer** gibt es in Ihrer Apotheke!), ziehen Sie die Schuhe aus und tragen Sie leichte Kleidung.
- Schlagen Sie beim Sitzen die Beine nicht übereinander. Massieren Sie zwischendurch die Waden.
- **Rauchen Sie nicht** und nehmen Sie **keine Beruhigungs- oder Schlafmittel** ein.
- Tragen Sie, wenn Sie zu mäßiger Krampfadernbildung (Varizen) neigen, eine **Stützstrumpfhose oder Stützstrümpfe** aus dem medizinischen Fachhandel.
- Da sich die Wirkung der **Acetylsalicylsäure** (u. a. enthalten in manchen Schmerztabletten) auf die Arterien beschränkt, ist deren Einnahme zur Thrombosevorbeugung ungeeignet.

Ihr(e) Arzt/Ärztin oder ApothekerIn hilft bei der individuellen Risikoabschätzung und informiert über Alarmsignale der Thrombose.