

Thromboseprophylaxe auf Reisen

Reisethrombose und „Economy-Class-Syndrom“ sind Themen, die während der Ferienzeit besonders aktuell sind. Nicht nur lange Flugreisen (über 4 Stunden) sondern auch lange Auto- und Busreisen können für bestimmte Personengruppen ein mögliches Risiko sein. Die vorbeugenden Massnahmen richten sich nach den individuell vorhandenen Risikofaktoren.

Leichte Risikofaktoren sind beispielsweise: Übergewicht, Krampfadern, Rauchen, Schwangerschaft, Alter, „die Pille“. Zu den hohen Risikofaktoren zählen unter anderem frische Operationen, bereits vorhandene Thrombosen oder Reisen mit einem Gipsbein.

Da die Luftfeuchtigkeit in den Flugzeugkabinen im Schnitt nur 10 % beträgt, ist die erste und für alle Reisenden zu empfehlende Vorbeugemassnahme, eine reichliche Flüssigkeitszufuhr. Im Weiteren einfach durchzuführen, aber wichtig, sind lockere Kleidung und Bewegung der Beine (Beine strecken, Fusskreisen usw.)

Bei leichten Risikofaktoren empfehlen wir das Tragen von Kompressionsstrümpfen, sogenannten „travel socks“. Oft wird zusätzlich die Einnahme von Acetylsalicylsäure (=ASS z.B. in Aspirin) empfohlen – ob ASS im venösen Bereich ausreichend prophylaktisch wirksam ist, wird allerdings kontrovers diskutiert – die Fachwelt ist sich in diesem Punkt nicht einig. Falls jemand gute Erfahrungen damit gemacht hat, kann er dies selbstverständlich weiterhin als Prophylaxe einnehmen. Beste Einnahmeempfehlung : 100mg ASS täglich 1 Woche vor Abreise, inkl. erstem Reisetag.

Hochrisikopatienten sollten sich vor einer längeren Reise unbedingt ärztlich untersuchen lassen - oft ist es sinnvoll, sich 1-2 Stunden vor dem Abflug ein niedermolekulares Heparin (z.B. Fragmin, Clexane) subkutan spritzen zu lassen. Für den Rückflug empfiehlt es sich, die Spritzen mit einer Zolldeklaration bei Ihrer Apotheke zu beziehen. Dies geht nur mit dem Wissen ihres Arztes!

Wichtig ist zudem eine sorgfältige Instruktion der richtigen Spritztechnik! Das Risiko steigt mit zunehmender Reisedauer und Anzahl Risikofaktoren.

Für den Grossteil der Bevölkerung besteht nur geringe Gefahr einer Reisethrombose. Mit den erwähnten nichtmedikamentösen und einfachen Massnahmen kann das Risiko weiter gesenkt werden.

Einem guten, gesunden Start in die Ferien steht somit nichts im Wege!

Ihre Apotheke informiert Sie gerne!

Ruth Kern Apotheken Thurgau