

Reisethrombose? NEIN DANKE!



*Dr. med. univ. Iris Mandl
Judenburg*

Damit Ihr Urlaub zu einem Traum und nicht zu einem Alptraum wird, sollten Sie davor einiges beachten:

Tiefe Venenthrombosen stellen im täglichen Reiseverkehr ein Risiko dar, nicht nur bei Flugreisen, sondern auch bei langen Bus- oder Autofahrten. Als »Thrombose« bezeichnet man die Bildung eines dicken Blutpfropfens (Thrombus) innerhalb einer Vene, der über den Blutkreislauf bis in die Lunge gelangen kann. Die Folge: eine lebensgefährliche Lungenembolie. Wie kommt es zur Reisethrombose? Schneller als gedacht: Durch längeres und beengtes Sitzen oder durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr. Alkohol wirkt sich hier leider gegenteilig aus, er entzieht dem Körper Wasser. Auch die trockene Klimaanlage trägt ihren Teil dazu bei. Ernst zu nehmen ist sie auf jeden Fall, denn immerhin ist die aus einer Thrombose entstandene tödliche Lungenembolie Todesursache Nr. 2 nach dem Herzinfarkt bei Flugreisen.

Sie sollten vorbeugen! Vor allem wenn Sie länger als 3 Stunden sitzen, älter als 60 Jahre sind, eine Herzerkrankung, größere Krampfaderen oder eine chronische Venenschwäche haben, zu Thrombosen neigen oder eine familiäre Gerinnungsstörung bekannt ist. Oder wenn Sie zu wenig Flüssigkeit zuführen, die Pille einnehmen, schwanger sind oder vor kurzem geboren haben, übergewichtig sind (BMI > 30), bereits eine Thrombose erlitten haben, an Krebs oder einer sonstigen schweren Erkrankung leiden, vor kurzem eine Operation hatten oder einen Gips am Bein haben.

Mein Rat: Öfter aufstehen und mit den Füßen wippen bzw. beim Autofahren kurze Pausen machen und aussteigen, viel trinken, zusätzlich in einigen Fällen: Stützstrümpfe tragen (Kompressionsklasse 1–2), im Einzelfall kann niedermolekulares Heparin verabreicht werden. Zur richtigen Vorsorge befragen Sie bitte Ihren Arzt!

DR. IRIS MANDL

Burggasse 3 - 8750 Judenburg

Telefon: 03572/42957

Web: www.arzt-judenburg.at

Ordinationszeiten: Mo, Mi, Fr: 07:00 - 11:30 & Di, Do: 15.00 - 18:30

