

## Zeichen einer Thrombose

- Schwellung
- Schweregefühl
- Berührungsempfindlichkeit
- Schmerzen
- Blauverfärbung der Haut
- dies sind deutliche Alarmsignale.

Diese Symptomatik findet man meistens nur an einem Bein.

## Wie kann man der Reisthrombose vorbeugen?

- Ausreichende Bewegung
  - z.B. Fußgymnastik
- Reichlich Flüssigkeitszufuhr
  - alle 2 Stunden mindestens 1/4 Liter Wasser
- Stellen Sie das Rauchen ein!
- Vermeiden Sie Alkohol – besonders beim Fliegen!
- Vermeiden Sie Übergewicht!
- Kompressionsstrümpfe bei Krampfaderleiden tragen
- Keine Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln
- Keine beengende Kleidung
- Bei bekanntem Risiko können Heparinspritzen wirkungsvoll sein



## Empfohlene Laboruntersuchungen

Laborparameter	Untersuchungsmaterial
APC-Resistenz	Citratblut
Cardiolipin- und $\beta_2$ -Glycoprotein-Antikörper	Serum
Lupus Antikoagulanz	Citratblut

## Wir beraten Sie gerne eingehend

Über diese und andere „Individuelle GESundheits-Leistungen“ informieren wir Sie gerne und stellen Ihnen unverbindlich Ihr persönliches IGEL-Gesundheitsprogramm zusammen.

Praxisstempel:



Zuständig für Ihre Laboruntersuchungen:



MEDIZINISCH-DIAGNOSTISCHE  
INSTITUTE

Sonnenburger Straße 70 · 10437 Berlin  
Tel. 0 30/ 44 33 64 200 · Fax: 0 30/ 44 33 64 10  
www.mdi-labor.de

MDI-2002/18 | © Medizinisch-Diagnostische-Institute / Schutzgebühr: 2,00 €



# IGEL

Individuelle GESundheitsLeistungen

## Thromboseneigung



gesund und sicher  
auf Reisen

Vorsorge schützt!

IGEL helfen dabei.

## Thromboseneigung

Jedes Jahr besuchen immer mehr Deutsche ferne Reiseziele. Wir gehören zu den reise-freudigsten Völkern auf dieser Erde. Jährlich verreisen mehr als 60 Tausend Deutsche. Auch Reisedauer und Entfernung zum Zielort nehmen zu. Mit dem Anstieg des Massentourismus erhöht sich gleichzeitig die Zahl der älteren und mit Risikofaktoren behafteten Touristen.

Die sich häufenden Medienberichte, dass bei langem Sitzen (länger als 5 Stunden) im Flugzeug oder im Auto eine Thrombose entstehen kann, führt immer häufiger zur Verunsicherung der Reisenden.



## Wie entsteht eine „Reisethrombose“?

Eine vielstündige Reise in vorwiegend sitzender Position, in beengten räumlichen Verhältnissen, und der damit verbundene Bewegungsmangel spielen eine wesentliche Rolle bei der Thromboseentstehung, vor allem dann, wenn sie mit zusätzlichen Risikofaktoren einhergeht. Die lange Sitzphase mit Knickbildung im Knie- und Hüftgelenk sowie die Inaktivierung der Muskularbeit in den Beinen können mit Auslöser bei der Entwicklung der Thrombose sein.



## Der Blutkreislauf

Der Blutkreislauf erfüllt eine wichtige Funktion im menschlichen Körper.

Das Blut fließt zu den Organen, den Muskeln und zur Haut und ernährt diese.

Adern, die sauerstoff- und nährstoffreiches Blut vom Herzen weg transportieren nennt man

**Arterien**. Hat das Blut seinen Sauerstoff und die Nährstoffe abgegeben, nimmt es Abbaustoffe auf und transportiert diese im Blut über dickere Gefäße, den **Venen**, zum Herz zurück.

Eine weitere, wichtige Aufgabe des Blutes ist es, dass es gerinnen, sich aber auch wieder verflüssigen kann. Die Gerinnung ist die Voraussetzung, um eine Blutung zum Stillstand zu bringen. Die Blutplättchen und Gerinnungseiweiße verkleben die blutende Stelle. Diese in der Leber gebildeten Eiweiße und Blutplättchen bilden zusammen einen Thrombus (Gerinnsel). Lagert sich solch ein Thrombus jedoch in einem Gefäß, an einer geschädigten Gefäßwand ab, so kann es in dem tiefliegenden Venensystem der Beine zu einer plötzlichen Gefäßeinengung bis hin zu einem Verschluss kommen. Die Versorgung der Körpergewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen wird verhindert und wichtige Organe können geschädigt werden.



Typisches Bild einer Thrombose im linken Unterschenkel

## Was sind die Ursachen?

Häufig bestehen Erbanlagen, zum Beispiel familiäre Thromboseneigung, die das Entstehen dieser Erkrankung begünstigen.

Auch größere Krampfader und eine hormonelle Therapie, wie die Einnahme der Antibabypille, können zur erhöhten Gerinnungsneigung führen. Übergewicht und wenig Flüssigkeitszufuhr bei geringer Luftfeuchtigkeit, besonders im Flugzeug, fördern ebenfalls die Thromboseentstehung.

## Wer gehört zu den Risikopatienten?

Reisende über 60 Jahre weisen ein deutlich erhöhtes Risiko auf.

Bei bekannten Gefäßveränderungen und schon abgelaufenen Thrombosen, kurzzeitig zurückliegenden Operationen, künstlichen Herzklappen, schweren Herzerkrankungen, nach orthopädischen Operationen, bei Krebserkrankungen und Schwangerschaft, aber auch bei der Ruhigstellung eines Beines im Gips besteht eine hohe Erkrankungsbereitschaft.

*Die Zeit bis zur Gerinnung sowie die einzelnen Bestandteile des Gerinnungssystems können in einem Labor mit speziellen Untersuchungstechniken bestimmt werden und lassen somit vorzeitig eventuelle Risikofaktoren erkennen.*