

## Was ist eine Thrombose?

Unter einer Thrombose versteht man die Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel, einen Thrombus.

Am häufigsten sind die Venen der unteren Körperregionen von Thrombosen betroffen, insbesondere die tiefen Bein- und Beckenvenen. Es kommt zu Druckschmerz, Schwellung und Blaufärbung z. B. des betroffenen Unterschenkels.

Die gefährlichste Komplikation ist die Embolie. Sie entsteht, wenn ein Thrombus durch den Blutstrom von seinem Entstehungsort abgelöst und fortgeschwemmt wird.

Gelangt der Thrombus über das Herz in die Lungenstrombahn, so kann es zum Zusammenbruch des Lungenkreislaufes kommen mit unter Umständen tödlichem Ausgang.

Jährlich sterben in Deutschland etwa 4-mal mehr Menschen an Lungenembolie als bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen.

## Individuelle Gesundheitsleistungen IGeL

Einige Vorsorgeuntersuchungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr übernommen und müssen deshalb vom Patienten selbst gezahlt werden. Falls Sie hierzu Fragen haben, wird Sie Ihr Arzt gerne beraten.

### Blutuntersuchungen:

- APC-Resistenz (APCR) als Screening für die Faktor-V-Leiden-Mutation  
(bei auffälligem Testergebnis der APCR: Faktor-V-Leiden-Mutation)
- Prothrombin-Mutation (Faktor-II-Mutation)

## REISETHROMBOSEN?



LABOR 28  
BERLIN



Prof. Dr. med. Lothar Röcker  
Dr. med. Hans-Ulrich Altenkirch, MBA  
Dr. med. Maryam Chahin  
Dagmar Emrich  
Dr. med. Antje Hohmann da Silva  
Dr. med. Andrea Kunz, MPH  
Martin Loeper  
Dr. med. Imme Maute  
Dr. med. Antje Beate Molz  
Dr. med. Michael Müller  
Dr. med. Anja-Britta Sundermann  
Dr. med. Andreas Warkenthin  
Dr. med. Edith Zill

Fachärzte für Laboratoriumsmedizin, Mikrobiologie, Virologie, Infektionsepidemiologie, Hygiene und Umweltmedizin

Medizinisches Versorgungszentrum Labor 28 GmbH  
Mecklenburgische Str. 28 • 14197 Berlin • Telefon 030.820 93-0  
Fax 030.820 93-301 • info@labor28.de • www.labor28.de

## Gesund in den Urlaub

# Reisethrombose ...

## Was sind die Ursachen einer Thrombose?

Thrombosen entstehen in der Regel aus einer Kombination verschiedener Ursachen.

Sowohl innere, erbliche als auch äußere Faktoren erhöhen das Thromboserisiko.

## Als Risikofaktoren gelten folgende Punkte:

### Verlangsamte Blutströmung

- Bettlägerigkeit
- langes Sitzen
- Schwangerschaft
- Operationen

### Gefäßschädigung

- Krampfadern
- Alter
- Übergewicht
- Rauchen

### Erhöhte Gerinnungsneigung

- erblich bedingte Störungen
- Anti-Baby-Pille
- Phospholipid-Syndrom
- Krebserkrankungen

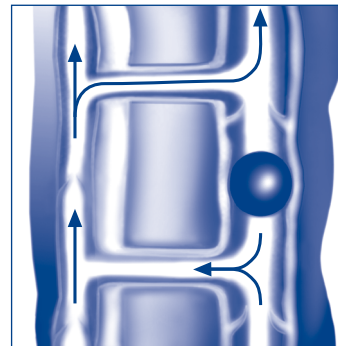
## Erblich bedingte Störungen?

Träger bestimmter Genveränderungen haben ein erhöhtes Risiko, während einer langen Flugreise an einer Thrombose zu erkranken und sollten daher ggf. vorbeugende Maßnahmen ergreifen.

Fast jeder zwanzigste Mensch hat eine solche Veränderung in einem Blutgerinnungsgen (Mutation) und dadurch eine erhöhte Neigung zur Bildung von Thromben.

Es sind in der Hauptsache zwei Mutationen, die eine wichtige Rolle spielen:

die Faktor-V-Leiden-Mutation sowie eine Mutation des Prothrombin-Gens (**Faktor-II-Mutation**). Bei Vorliegen dieser Anlagen kann das Thromboserisiko auf das 7-80fache ansteigen.



## Was kann man tun?

Je nach individuellem Risiko können vorbeugende Maßnahmen getroffen werden. Ob eine Thrombose-begünstigte Mutation vorliegt, sollte vor Antritt eines Langstreckenfluges untersucht werden.

Eine Analyse ist mit modernen, molekularbiologischen Methoden aus einer Blutprobe möglich.

## Prophylaktische Maßnahmen:

### Tipps für einen gesunden Flug

- viel trinken - vorzugsweise Mineralwasser (keinen Kaffee, Tee oder Alkohol)
- häufiges Aufstehen und sich möglichst viel bewegen
- gymnastische Übungen im Sitzen (Beine anziehen und strecken, Füße kreisen lassen)

### Weitere prophylaktische Maßnahmen je nach individuellem Thromboserisiko

- speziell angepasste Kompressionsstrümpfe
- ggf. thrombosevorbeugende Medikamente, z. B. niedermolekulares Heparin