

Thrombosen: Gefahr durch Blutgerinnsel

Flugreisen können die Entstehung von lebensgefährlichen Thrombosen begünstigen. Und es gibt weitere Risikofaktoren - aber auch Möglichkeiten, das Risiko zu senken.

Düsseldorf(ukd/joe). Manchmal fällt das Wort, wenn von langen Flugreisen gesprochen wird. Sehr präsent ist es nach Eingriffen wie Hüft- oder Kniegelenksoperationen oder ganz allgemein in Zusammenhang mit langen Krankenhausaufenthalten. Es geht um die „Thrombose“. Sie genießt in der öffentlichen Wahrnehmung weit weniger Aufmerksamkeit als Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Dennoch ist es sinnvoll, sich mit ihr auseinanderzusetzen, denn laut dem „Aktionsbündnis Thrombose“, in dem sich medizinische Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin engagieren, steht weltweit jeder vierte Todesfall im Zusammenhang mit der Erkrankung. Der Welt-Thrombose-Tag - immer am 13. Oktober - soll zur Aufklärung dienen.

„Die Venenthrombose ist eine häufige Erkrankung, bei der sich ein Blutgerinnsel in den Venen bildet. Das geschieht in etwa 30 Prozent der Fälle im Bereich der Unterschenkel“, erklärt Gefäßspezialistin Mareike Hettrich aus der Klinik für Gefäß- und Endovaskularchirurgie der Uniklinik Düsseldorf. „Die Gefahr ist, dass das Blutgerinnsel sich löst, über die Gefäße bis in die Lunge wandert und sich dort wieder absetzt. Dann sprechen wir von einer lebensbedrohlichen Lungenembolie.“ Teile der Lunge sind dann außer Funktion gesetzt, können keinen Sauerstoff aufnehmen. In der Folge kann auch das Herz Schaden nehmen. Ein weiteres langfristiges Risiko ist die Entwicklung eines sogenannten postthrombotischen Syndroms. Hierbei entwickelt man nach einer nicht erkannten oder nicht behandelten Thrombose chronische Wunden, welche im schlimmsten Fall zu einem Beinverlust führen können.

Verschiedenste Ursachen für Thrombosen

Häufige Ursachen für eine Thrombose sind laut Mareike Hettrich Veränderungen der Blutzusammensetzung und damit der Gerinnungseigenschaften - zum Beispiel ausgelöst durch eine Krebserkrankung. „Auch eine veränderte Flussgeschwindigkeit des Blutes bei einem langen Flug, durch langes Liegen oder aufgrund von Krampfadern, aber auch die Schädigung von Venen als Folge von Entzündungen oder Verletzungen können die Entstehung einer Thrombose begünstigen“, so die Ärztin. Schwangere Frauen und junge Mütter im Wochenbett tragen ebenfalls ein erhöhtes Thrombose-Risiko, ebenso junge Frauen, die mit Hilfe von Hormonen verhüten. „Wenn Frauen Kontrazeptiva nehmen und gleichzeitig rauchen, potenziert sich das Erkrankungsrisiko“, warnt Mareike Hettrich. „Das zeigen die im Verhältnis zahlreichen Thrombose-Fälle bei jungen Frauen.“ Übergewicht und chronische Gerinnungsstörungen können ebenfalls dazu beitragen, dass eine Thrombose entsteht.

Lieber einmal zu viel zur Abklärung

Mareike Hettrich empfiehlt dringend, mögliche Anzeichen einer Thrombose nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Bei schmerzenden, druckempfindlichen Stellen am Bein oder im Bereich des Beckens, Schwellungen oder bläulichen Verfärbungen sei ein Gang zum Hausarzt sinnvoll. Ein Alarmzeichen sei die Kombination dieser Symptome mit Luftnot oder Husten. „Es ist dann besser, lieber einmal zu oft als zu wenig eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen“, sagt Mareike Hettrich.

Die Abklärung einer Thrombose erfolgt laut der Ärztin mit Hilfe eines Bluttests oder im Rahmen einer Ultraschalluntersuchung. Die Behandlung sieht eine mehrmonatige Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sowie das Tragen von Kompressionsstrümpfen der Klasse 2 vor. „In manchen Fällen erfolgt zudem eine Abklärung in der Hämostaseologie, um eine Gerinnungsstörung abzuklären“, so die Gefäßspezialistin. Nur in ganz seltenen, besonders komplexen Fällen sei eine Operation erforderlich.

Vier Tipps um vorzubeugen

Jeder hat die Möglichkeit, das eigene Thrombose-Risiko zu senken. Mareike Hettrich hat hierfür vier Tipps parat:

- Viel Bewegung.
- Das Tragen von Kompressionsstrümpfen bei Krampfadern.
- Den Body-Mass-Index (BMI) im Normalbereich halten, also auf eine gesunde Ernährung setzen.
- Nicht rauchen.

Und auch für zeitlich begrenzte Flugreisen oder allgemein langes Sitzen – beides bringt ein erhöhtes Thrombose-Risiko mit sich – gibt es Verhaltensmaßnahmen, die der Bildung von Blutgerinnseln entgegenwirken. „Man sollte viel Wasser trinken, regelmäßig aufstehen und ein paar Schritte laufen“, empfiehlt Mareike Hettrich. „Aber auch schon das Anziehen der Zehenspitzen im Sitzen aktiviert die Muskelpumpe und kann Thrombosen vorbeugen.“ Zudem sollte man auf Reisen bequeme Kleidung tragen, die im Bereich von Leiste und Bauch möglichst locker sitzt. „Damit wird ein ungehinderter Blutfluss begünstigt, was die Gefahr einer Gerinnselbildung senkt“, so die Ärztin.