

nen gefährlich sein, weil sich der Blutfluss verlangsamt. «Beim Sitzen wird die Vene in der Kniekehle regelrecht abgeknickt und es entsteht ein verlangsamter Blutfluss. Die Waden-Muskelpumpe wird beim Sitzen nicht aktiviert, und so gerät der Blutfluss ins Stocken. Das venöse Blut wird in der Folge ungenügend zum Herzen gepumpt. Bildet sich ein Blutgerinnsel, kann es die Beinvene verstopfen. Wenn sich dieses Blutgerinnsel löst, kann es ins Herz gespült werden und schliesslich zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie führen.»

Risikogruppe

Nicht nur Reisende sind thrombosegefährdet. Zu den Risikofaktoren zählen längere Immobilisation, z.B. nach Operationen oder durch Bettlägerigkeit sowie die Einnahme der Antibabypille, insbesondere im Zusammenhang mit Rauchen. Menschen mit Blutgerinnungsstörungen wie auch Tumor- und Krebspatienten oder Übergewichtige und Schwangere zählen ebenfalls zur Risikogruppe. «Je älter die Menschen sind, desto häufiger bekommen sie eine

Bilder: z/g / Dr. Beat Bundi, FMH Angiologie, Kantonsspital Frauenfeld

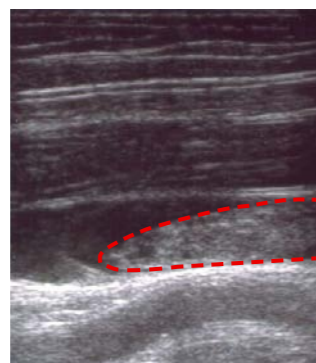


Bild 1: Blutgerinnsel in der tiefen Beinvene (Thrombus siehe Markierung) im Ultraschall-Bild.



Bild 2: Die tiefe Beinvenenthrombose ist am linken Bein durch Schwellung und bläuliche Verfärbung im Vergleich zum rechten Bein deutlich zu erkennen.

Beinvenen-Thrombose. Das Risiko für eine tiefe Beinvenen-Thrombose steigt mit zunehmendem Alter. Bei den 25- bis 40-Jährigen beträgt das Risiko 0,1 Prozent pro Jahr, ab 55-jährig beträgt es bereits bis zu 0,5 Prozent pro Jahr», sagt Dr. Simon. Um die Gefahr der Thrombose einzudämmen, muss das Blut schnellstmöglich mit Medikamenten verdünnt werden. Zudem sollten Betroffene über längere Zeit Kompressionsstrümpfe tragen. Es gibt eine ein-

fache Regel: «Liegen und Laufen sind besser für die Venen als Stehen und Sitzen», erklärt der Venenspezialist. Auch wenn man eine Thrombose nicht hundertprozentig verhindern kann, ist die ausreichende Bewegung die wichtigste Vorbeugung vor einer Reisetrombose, nebst dem Tragen von Kompressionsstrümpfen und genügend Flüssigkeitszufuhr während der Reise.

Was ist eine Reisetrombose?

Eine Reisetrombose, im Fachjargon tiefe Beinvenen-Thrombose genannt, ist ein Blutgerinnsel (Bild 1), das sich in den tiefen Beinvenen befindet. Zur gefährlichsten Folge zählt die Lungenembolie, die nicht selten auch tödlich verlaufen kann. Zum anderen kann sich die Thrombose weiter ausdehnen und das Risiko einer chronisch venösen Insuffizienz (postthrombotisches Syndrom) als Langzeitfolge erhöhen. Der Ultraschall (Duplexsonografie) ist die schnellste und eine der besten Untersuchungen, um eine Beinvenen-Thrombose nachzuweisen und im Verlauf mögliche Folgen im Bereich der tiefen und oberflächlichen Beinvenen aufzuzeigen.

Was ist der Unterschied zur oberflächlichen Venenthrombose?

Im Gegensatz zur tiefen Beinvenen-Thrombose kommt es bei einer oberflächlichen Venen-Thrombose, bzw. Thrombophlebitis, zu einer lokal begrenzten Venenentzündung der oberflächlichen Venen – oft der Krampf-

adern – durch ein Blutgerinnsel. Es gilt auch hier rasch mittels Ultraschall die Diagnose zu stellen, damit es nicht im Verlauf zu einer tiefen Beinvenen-Thrombose kommt.

Welche Symptome treten bei einer Thrombose auf?

Für Betroffene ist eine Thrombose nicht leicht zu erkennen. Schon aus diesem Grund sollten Patienten auf folgende Warnsignale achten: Die tiefe Beinvenen-Thrombose (Bild 2) manifestiert sich meist mit einer Schwellung am Unterschenkel und am Fussknöchel. Betroffene klagen über ein schmerzhaftes Spannungsgefühl der Wade. Zum Teil kommt es zu einer bläulichen Verfärbung des Beines. Eine oberflächliche Beinvenen-Thrombose ist für den Laien leichter zu erkennen und tritt auf, wenn sich ein harter, roter und sehr schmerzhafter Strang entlang des Beines bildet. Die Thrombose tritt plötzlich innerhalb weniger Stunden in der Regel an nur einem Bein auf und ist nicht mit schweren Beinen zu verwechseln,



Interview mit:

Dr. med. Roger Simon, FMH Angiologie, FMH Innere Medizin, FMH Allgemeine Medizin, Spezialarzt FMH für Gefässkrankheiten, Bein- und Venenleiden (Phlebologie), Praxis in Zürich, simon@angionord.ch.

Tipps



Präventionsmöglichkeiten

- Bei längeren Reisen Kompressionsstrümpfe tragen.
- **Angebot medi travel relax Reisetstrumpf auf Seite 6.**
- Beine regelmässig bewegen und strecken.
- Beim Sitzen öfter die Füsse auf- und abwippen und kreisen.
- Beine nicht übereinanderschlagen.
- Zwischendurch aufstehen und einige Schritte gehen.
- Verzicht auf Schlaf- und Beruhigungsmittel, damit spontane Bewegungen im Schlaf nicht unterbunden werden.
- Viel trinken, am besten Mineralwasser oder ungesüsste Getränke.
- Auf Alkohol und Kaffee aufgrund der Austrocknung durch häufigen Harnfluss verzichten.
- Keine enge Kleidung tragen, welche die Kniekehlen einschnüren.
- Hohe Absätze meiden; sie können durch die verminderte Wadenmuskel-Pumpe (den verminderten Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen) zu Schwellungen führen.
- Längere Saunagänge und Sonnenbäder bei Venenleiden meiden.
- Wechselbäder (Kneippen) sind gut für die Venen; am Schluss Beine kalt abduschen.
- Nicht rauchen, vor allem nicht in Kombination mit der Antibabypille.
- Übergewicht reduzieren, da sonst der Blutfluss in den Venen vermindert sein kann.

die beide Beine gleichmässig betreffen. Bei Symptomen sollten Betroffene rasch ihren Hausarzt aufsuchen, der den Patienten falls nötig zum Spezialisten für eine Ultraschalluntersuchung überweist.

Welche Folgen kann eine Thrombose nach sich ziehen?

Die Kombination von Venen- und Hautveränderungen an den Beinen bei ständigem venösem Überdruck in den tiefen und oberflächlichen Venen, die durch undichte Venenklappen bedingt sind, wird unter dem Begriff der chronisch venösen Insuffizienz oder postthrombotisches Syndrom zusammengefasst. Bis zu 50 Prozent der Patienten, die eine tiefe Beinvenenthrombose erlitten haben, können davon betroffen sein. Je nach Ausprägung unterscheidet man drei Stadien: Im Stadium I sind kleine Venenzeichnungen im Bereich der Fusssohle und am Fuss sichtbar, die mit leichten Schwellungen einhergehen können. Im folgenden Stadium II treten stärkere Schwellungen und braune Ver-

färbungen an den Unterschenkel auf. Im letzten Stadium bilden sich Wunden, die nur schwer abheilen, es kommt zu offenen Beinen.

Welche Therapieformen gibt es bei einem chronischen Verlauf?

Bei dieser chronischen Venenkrankheit, dem postthrombotischen Syndrom, ist es wichtig, dass der Spezialist mittels Ultraschall und weiteren Messungen das Ausmass feststellen kann, um eine stadiengerechte Behandlung durchzuführen. In der Regel ist die Kompressionstherapie, mit dem Tragen von Kompressionsstrümpfen, die Anfangstherapie. Die akute tiefe Beinvenen-Thrombose muss unverzüglich mit blutverdünnenden Spritzen und Tabletten behandelt werden, um eine Lungenembolie oder eine Ausdehnung der Thrombose zu verhindern. Je nach Ausdehnung werden in der Regel Tabletten zur Blutverdünnung über 3 bis 6 Monate verabreicht.



Kühlende Pflege für Ihre Beine an heissen Tagen

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
www.antistax.ch

