



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Thromboserisiko senken



Bewusst
gesund:
SA, 25. 7.,
17.30 UHR,
ORF 2 **UT**

UND auf
on.ORF.at

Wenn ein Blutgefäß durch ein Blutgerinnsel entweder verengt oder ganz verschlossen wird, spricht man von einer Thrombose. Die Folgen sind meistens Schmerzen und Schwellungen. Im Extremfall kann sogar eine Lungenembolie entstehen. Sehr häufig treten Thrombosen in den Beinen auf.

Häufige Risikofaktoren. Egal ob lange Flüge, Zug- oder Autofahrten oder generelles langes Sitzen mit abgewinkelten Beinen – mit ein Risikofaktor für die Entstehung von Thrombosen in den Beinvenen, da so der Rückfluss des Blutes erschwert werden kann. Allerdings gibt es eine Vielzahl möglicher Auslöser: ausgeprägte Krampfadern, die Einnahme der Pille, oder auch in der Schwangerschaft durch den Druck nach unten ins kleine Becken, was den Rückfluss in den Gefäßen erschwert. Aber auch Operationen können das Risiko für Thrombosen erhöhen. Besonders bekannt sind zum Beispiel Hüft- und Knieoperationen, genauso wie Herzerkrankungen, Gerinnungsstörungen oder bösartige Erkrankungen, die ebenfalls häufig mit Veränderungen der Blutgerinnung einhergehen und so das Thromboserisiko erhöhen.

Möglichkeiten der Vorbeugung. Die Frage aller Fragen – was kann man vorbeugend tun? Beginnen wir mit dem einfachsten Tipp, den viele von Ihnen wahrscheinlich auch schon kennen. Wer weiß, dass er einen langen Flug oder eine lange sitzende Periode vor sich hat, ist der Tipp Num-

mer eins, nach spätestens jeder Stunde kurz aufzustehen und etwas Bewegung machen. Ganz simple Dinge wie im Stehen immer wieder auf die Zehenspitzen wippen, wodurch Sie die hintere Muskelpumpe aktivieren. Oder im Sitzen die Füße immer ein bisschen auf und ab bewegen, die Zehen also zum Schienbein anziehen und wieder so weit wie möglich wegstrecken. Auch das fördert wieder die Durchblutung.



**WER EINE THROMBOSE IN
DEN BEINEN VERMEIDEN WILL,
SOLLTE BEI LANGEM SITZEN
ENTSPRECHEND VORBEUGEN**

Jedenfalls vermeiden.

Auf keinen Fall sollte man, besonders in Fällen, wo man länger sitzt, die Beine überschlagen. Diese Haltung kann den Blutfluss absperren. Wer bereits ausgeprägte Krampfadern hat, dem seien Stützstrümpfe, zumindest bis zum Knie, empfohlen. Studien haben gezeigt: Ohne Krampfadern ist dieser Schritt nicht erforderlich und damit auch kein notwendiger, zusätzlicher Schutz vor einer Thrombose. Wer bereits eine Thrombose durchgemacht hat, sei es während eines Fluges, durch eine andere Erkrankung oder einen der vorher genannten Risikofaktoren, sollte mit dem Arzt seines

Vertrauens sprechen. Dafür gibt es dann die berühmten Spritzen wie Heparin oder andere, die als Blutverdünner wirken. Diese Spritze verabreicht man sich etwa eine Stunde vor der Abreise oder der langen sitzenden Periode. Jetzt gibt es das Ganze auch in Tablettenform. Dieser Schritt ist auch für Personen, die eine Thrombose-Veranlagung in welcher Form auch immer haben, eine gute Wahl, um das Risiko dramatisch zu senken. Wie immer an dieser Stelle wünsche ich Ihnen vor allem Gesundheit! ■