



# Der Regionalarzt für Lateinamerika

Deutsche Botschaft Mexiko-Stadt

+52-55-5283 2281

## Thromboserisiko bei Langstreckenflügen

*Jeder Flug über 4 Stunden Dauer verdoppelt das Risiko, eine tiefe Venenthrombose oder Lungenembolie zu entwickeln. Das ist das Ergebnis des Projekts "WHO Research Into Global Hazards of Travel" (WRIGHT).*

Das Risiko besteht während des Flugs und bis zu 4 Wochen danach. In westlichen Ländern treten tiefe Venenthrombosen bei 1 von 6.000 Einwohnern pro Monat auf. Wenn in diesem Monat eine Flugreise lag, steigt das Risiko auf 2 / 6.000. Multiple Kurzstreckenflüge innerhalb kurzer Zeit vergrößern das Risiko ebenfalls, stellt die WHO fest. Vielflieger aus Wirtschaft, Politik und Verwaltung kommen deshalb gut und gern auf 20 bis 100 Langstreckenflüge pro Jahr, wenn man mehrere Kurzstrecken innerhalb von 4 Wochen wie Langstrecken wertet. Das Risiko der beruflichen Vielflieger liegt damit nicht nur um das Doppelte sondern um ein Vielfaches höher als das der Normalbevölkerung oder das von Urlaubsreisenden. Leider kann es individuell weiter steigen. Checken Sie Ihr selbst:

- Übergewicht ?
- Größe über 190 cm oder unter 160 cm ?
- Hormonelle Antikonzeption ?
- Kaukasier ? (statt Afrikaner oder Asiat)
- Angeborene Gerinnungsstörung ? (Familiäre Belastung oder Vorgeschichte)
- Krebskrank ?

Ein **hohes Risiko** haben Sie, wenn Sie schon Thrombosen oder Embolien gehabt haben oder eine familiäre Thromboseneigung, wenn Sie eine Krebserkrankung haben oder wenn Sie sich in den letzten 6 Wochen einer größeren Operation unterziehen mussten oder einen Gipsverband an den Beinen tragen. Ein **mittleres Risiko** haben alle Übergewichtigen (BMI > 30), Frauen, die eine Hormontherapie durchführen (auch die Pille gehört dazu) oder die schwanger sind sowie Patienten mit Krampfadern (Varizen) oder kleineren Operationen in den letzten 6 Wochen vor der Reise. Ein relativ **niedriges Risiko** hat jeder, der über Stunden auf engstem Raum ohne Beinfreiheit sitzen muss.

Grund genug, über die Vorbeugung nachzudenken! Jeder sollte während des Flugs viel trinken (wenig Alkohol), aufstehen und herumlaufen, auch im Sitzen Bewegungsübungen machen. Bei mittlerem Risiko empfehlen sich Stützstrümpfe, bei hohem Risiko zusätzlich eine subkutane Injektion von Heparin. Heparin ist als Fraxiparin in der Regionalarztpraxis erhältlich.