

Thrombose und Thrombophilie

01



Thrombose und Thrombophilie

Risiken erkennen und vorbeugen

Thrombose – wohl die meisten Menschen denken dabei an Stützstrümpfe und ältere Menschen. Doch ob jemand an einer Thrombose erkrankt, hängt von Menge oder Funktion gerinnungshemmender Stoffe und familiärer Disposition ab.

■ Test zeigt familiär bedingte Thromboseneigung

Jeder 1.000. Bundesbürger erkrankt im Laufe eines Jahres an einer Thrombose. Das müsste nicht sein. Gefäßverschlüsse lassen sich vermeiden: durch gesundheitsbewusstes Verhalten. Es ist vor allem für jene Menschen wichtig, die unter einem angeborenen Thromboserisiko leiden. Das sind immerhin fast zehn Prozent der Bevölkerung. Wenn die Betroffenen zusätzlichen Risikofaktoren ausgesetzt sind, wird es für diese Menschen bedenklich. Wer in der Familie Anhaltspunkte findet, die für eine Thrombosegefährdung sprechen, sollte das Risiko von einem Arzt abklären lassen. Eine Veranlagung bedeutet natürlich noch lange nicht, dass die Erkrankung auch eintreten muss. Die Diagnose ist aber ein Hinweis, die Vorbeugung besonders ernst zu nehmen.

■ Zwei Faktoren

Die Wahrscheinlichkeit, an einer Thrombose zu erkranken, wird von zwei Faktoren bestimmt: der *Thrombophilie*, der vererbaren Neigung zu Thrombosen (angeborener Risikofaktor), und *speziellen Risikosituationen* (sogenannte erworbene Risikofaktoren).

Jeder 1.000. erkrankt im Laufe eines Jahres an einer T



Die erworbenen Risikofaktoren im Überblick:

Schwangerschaft und Wochenbett

Operation

(besonders bei großen orthopädischen Eingriffen)

Bewegungsmangel im Krankenbett

Bewegungsmangel während einer Reise

(Flug, aber auch Auto, Bus usw.)

Entwässerungskur oder zu wenig Flüssigkeitsaufnahme

Alter über 60 Jahre

Größere Krampfaderen oder chronische Venenschwäche

Übergewicht

Rauchen

(bei Schwangerschaft 40-fach erhöhtes Risiko)

Einnahme der Antibabypille

Hormoneinnahme in den Wechseljahren

Herzschwäche

Akute Infektionen

(z. B. Lungenentzündung, Endocarditis)

Chronisch entzündliche Erkrankung wie Rheuma

Tumorerkrankung

Knochenbrüche, Gipsverband

Thrombosen in der eigenen Krankengeschichte



< *Rund zehn Prozent der Bundesbürger haben ein angeborenes Thromboserisiko*

■ Tests bestimmen Thromboserisiko

Die Ursachen für eine Thrombophilie sind verschieden. Mögliche Ursachen sind etwa ein Mangel an gerinnungshemmenden Stoffen oder deren mangelnde Funktion:

AT-Mangel oder AT-Dysfunktion (AT = Antithrombin)

Protein-C-Mangel

Protein-S-Mangel

Die häufigste Form der Thrombophilie wird durch eine Variante des Gerinnungsfaktors V ausgelöst. 30 Prozent aller venösen Thromboembolien sind darauf zurückzuführen. Bei dieser sogenannten APC-Resistenz ist ein Gerinnungs-Gen defekt. Rund sechs Prozent der Gesamtbevölkerung sind davon betroffen. Ihr Thromboserisiko ist bei zusätzlichen Risikofaktoren deutlich erhöht. Mit einem speziellen Bluttest kann die APC-Resistenz schnell nachgewiesen werden. Für die anderen Varianten der Thrombophilie sind weitere Bluttests nötig.

Neben dem Mangel an gerinnungshemmenden Stoffen kann aber auch ein Mangel an Gerinnsel abbauenden Enzymen eine Thrombose verursachen.

Wer seine Thrombophilie-Neigung kennt, kann vorbeugen!

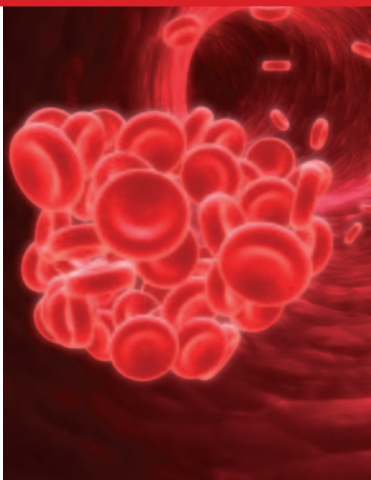
Während der Schwangerschaft besteht ein 18



< *Wer zu Thrombose neigt, wählt auf Langstreckenflügen besser einen Gangplatz*

> *Blutgerinnsel verursachen Schlaganfall und Herzinfarkt*

L *Die Pille, Rauchen, Krampfadern, Übergewicht begünstigen Thrombosen*



■ **Wie entsteht eine Thrombose?**

Um den Körper mit Nährstoffen zu versorgen, muss das Blut frei fließen. Bei Verletzungen allerdings ist eine schnelle Blutgerinnung lebenswichtig, sonst würde der Mensch verbluten. Geregelt wird die Gerinnung durch ein komplexes Zusammenspiel von gerinnungsfördernden und -hemmenden Mechanismen.

Fehlen Gerinnungsförderer, sprechen Ärzte von Hämophilie oder Bluterkrankheit. Verschiebt sich das Gleichgewicht zugunsten der Gerinnungsbildung, können sich Blutgerinnsel bilden. In einer Arterie etwa verursachen Blutgerinnsel Schlaganfall und Herzinfarkt.

Gerinnsel in Venen – zumeist in den Beinen – führen zur Venenthrombose. Diese kann auch eine lebensbedrohliche Lungenembolie auslösen, wenn sich der Blutpfropf löst und durch den Körper wandert. Eine Thrombose ist daher immer eine Notfallsituation.

Thrombosen entstehen durch Blutgerinnsel, die die Adern immer weiter zusetzen. Löst sich der Pfropf in den Arterien, drohen Schlaganfall und Herzinfarkt. Löst er sich in den Venen, droht eine Lungenembolie.



■ Anzeichen einer Thrombose

Im akuten Fall sind Schmerzen, Spannungs- oder Druckgefühl, starke Schwellungen und Hautrötungen an den Beinen typische Zeichen. Zu den Anzeichen einer Lungenembolie gehören außerdem plötzlich auftretende Atemnot und Schmerzen im Brustkorb. Es sollte unverzüglich ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

■ Tipps zur Vorbeugung

Ist das Thromboserisiko bekannt, können Gefäßverschlüsse meist vermieden werden. Wer eine entsprechende Disposition hat, sollte etwa bei Langstreckenflügen einen Gangplatz bevorzugen, öfter aufstehen und herumlaufen, die Wadenmuskulatur anspannen und Kompressionsstrümpfe tragen.

Zwei Übungen zur Aktivierung des Blutflusses:

■ *Im Sitzen Füße leicht anheben. Fersen nach außen drücken, wieder zusammenbringen. Fußspitzen nach außen drücken, wieder zusammenbringen. Abwechselnd zehn Mal wiederholen. Übungen alle ein bis zwei Stunden wiederholen.*

■ *Aufstehen. Fersen abwechselnd heben und senken. Zehn Mal wiederholen. Übungen alle ein bis zwei Stunden wiederholen.*



Außerdem können Menschen mit Thrombose-Disposition in voraussehbaren Risikosituationen auch zu Medikamenten greifen: So ist in Absprache mit dem Arzt eine kurzfristige ambulante Selbsttherapie durch Spritzen von sogenannten niedermolekularen Heparinen möglich. Nach einer Anleitung sind die Fertigspritzen relativ leicht zu handhaben.

Ob mit oder ohne Thrombose-Disposition, generell gilt: Auf Rauchen und langes Sitzen verzichten, Übergewicht reduzieren. Bei langen Reisen auf ausreichend Bewegungs- und Trink-Pausen achten. Tee aus Buchweizenkraut etwa fördert die Durchblutung; Mineralwasser oder Saftschorlen alkoholischen Getränken vorziehen.

Weiterhin empfehlenswert:

Pausen zum Spaziergehen nutzen

Beine hochlegen und beim Sitzen nicht die ganze Zeit übereinanderschlagen

pralle Sonne meiden

einschnürende Gummizüge, etwa bei Kniestrümpfen, vermeiden



Typisch für eine Thrombose: Spannungs- oder Druckgefühl, starke Schwellungen und Hautrötungen an den Beinen



Prophylaxe aus der Spritze nur in Absprache mit dem Arzt



Ausnahmesituation: Während der Schwangerschaft ist das Thromboserisiko besonders hoch

■ Thrombophilie und Schwangerschaft

Schwangere haben generell ein erhöhtes Thrombose-Risiko. Rauchen die werdenden Mütter, erhöht sich das Risiko um das 40-fache.

Für thrombosegefährdete Frauen gilt deshalb: Nicht rauchen, die Schwangerschaft bewusst planen und frühzeitig mit dem Arzt reden. Denn gerade während der Schwangerschaft erhöhen Gerinnungsstörungen das Thromboserisiko zusätzlich und können Fehlgeburten auslösen. Umgekehrt sind wiederholte Fehlgeburten ein Anlass, um labordiagnostisch abklären zu lassen, ob eine angeborene Thrombophilie besteht.

Thrombophilie-Patientinnen lassen ihre Schwangerschaft am besten von Anfang an ärztlich begleiten. Erblich belastete Schwangere ohne vorangegangene Embolien und Fehlgeburten können sich in der Regel auf das Tragen von Kompressionsstrümpfen beschränken. Eine medikamentöse Therapie ist für sie lediglich bei zusätzlichen Risiken, etwa Liegen wegen vorzeitiger Wehen, notwendig. Schwangeren mit schwerer erblicher Belastung, mehreren angeborenen Faktoren sowie Thrombosen und Fehlgeburten wird der Arzt eher zu einer Dauerprophylaxe mit Heparinen raten. ⇔

Thrombose und Thrombophilie

01

Das **Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)** informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet. Weitere Informationen erhalten Sie unter **www.vorsorge-online.de** oder über diesen Code direkt auf Ihr Smartphone.



Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Versandservice

www.vorsorge-online.de/faltblaetter-bestellen

E-Mail: info@vorsorge-online.de

Tel.: 0 30/200 599 48, Fax: 0 30/200 599 49

Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen