

TROMBOSE
STICHTING

TROMBOSE EN VAKANTIE



Wat is trombose?

Bij trombose sluit een bloedprop een bloedvat af, bijvoorbeeld in een been, in de longen of in de hersenen. Dit kan gevaarlijke gevolgen hebben. Het is daarom belangrijk om alert te zijn op de symptomen van trombose. Lees meer hierover op www.trombosestichting.nl.

Er zijn verschillende redenen waarom u op reis of vakantie veneuze trombose, zoals een trombosebeen of longembolie, kunt krijgen:

- Langer dan vier uur stilzitten in een vliegtuig, auto, trein of boot zorgt voor een vertraging van de bloedstroom. Zeker als er weinig beenruimte is. Of als u juist niet met uw voeten bij de grond kunt. In beide gevallen kunnen de bloedvaten in het been worden afgekneld.
- De lage luchtdruk in een vliegtuigcabine vergroot de kans op trombose. Bij een lage luchtdruk heeft bloed eerder de neiging om te stollen.
- Dit verhoogde risico op trombose kan tot een aantal weken na de reis aanhouden.
- Drinkt u te weinig tijdens het reizen? Dan kunt u uitdrogen, en dat vergroot de kans op bloedstolsels.
- Door tijdsverschil of een andere omgeving kan het lastiger zijn op tijd uw antistollingsmedicatie in te nemen.

Andere risicofactoren

De kans op trombose door reizen is in principe klein. Maar als u al een of meer risicofactoren voor trombose heeft, dan kan het risico verder oplopen. Risicofactoren om rekening mee te houden zijn:

- Een eerdere trombose
- Trombose komt voor in de familie
- U bent 40 jaar of ouder
- Recente operatie
- Kanker of chemotherapie
- Zwangerschap
- Gebruik van de anticonceptiepil
- Overgewicht

Heeft u eerder een trombose gehad en gebruikt u geen antistollingsmiddelen meer? Bespreek dan met uw arts of het noodzakelijk is preventieve maatregelen te nemen tijdens uw reis, zoals (tijdelijke) antistollingsmedicatie of een geschikte steunkous.

Herkennen

Snelle herkenning van trombose kan van levensbelang zijn. Wees daarom alert op de symptomen.

- Een trombosebeen is pijnlijk, warm of dik. De huid kan strak en rood- of blauwachtig verkleurd zijn.
- Bij een longembolie zijn mensen vaak kortademig of hebben pijn bij het doorzuchten. Ook kunnen mensen gaan hoesten (soms met wat bloed), flauwvallen en een snelle hartslag hebben. De symptomen van een longembolie lijken veel op die van een hartinfarct.

Herkent u een of meer symptomen? Als u in het buitenland bent, neem dan zo snel mogelijk contact op met een lokale arts en informeer ook uw eigen huisarts.

Voorkomen

Trombose is niet altijd te voorkomen. Maar er zijn een aantal maatregelen die u kunt nemen om de kans erop te verkleinen:

- Span regelmatig uw kuitspieren aan.
- Loop iedere 1 à 2 uur een stukje.
- Draag geen strakke, knellende kleding en schoenen.
- Drink voldoende water, droog niet uit.
- Gebruik geen alcohol.
- Gebruik geen slaappillen.
- Ken de risicofactoren voor trombose.

Heeft u niet eerder trombose gehad en gaat u vliegen? Over het gebruik van steunkousen in deze situatie zijn de meningen verdeeld. Mocht u één of meer risicofactoren voor trombose hebben, dan kunt u het dragen van steunkousen tijdens een lange vliegreis overwegen. Als u een steunkous in het vliegtuig draagt, let er dan wel op dat deze goed past. Een steunkous mag niet te strak zitten. Dit kan bloedvaten afknellen en juist trombose veroorzaken.

Gebruik geen aspirine om trombose tijdens een vlucht te voorkomen. Dit is niet effectief. Aspirine (acetylsalicylzuur) remt de stolling van bloedplaatjes. Het wordt voorgeschreven om bijvoorbeeld een hart- of herseninfarct te behandelen of voorkomen. Dit zijn vormen van arteriële trombose. Vliegen verhoogt echter het risico op een trombosebeen of longembolie, vormen van veneuze trombose. Bij deze vorm van trombose spelen bloedplaatjes een kleine rol. Daarnaast kan aspirine wel bijwerkingen geven, zoals bloedingen.

Gebruikt u antistollingsmedicatie?

- U bent in principe beschermd tegen een (volgende) trombose. Let er wel op dat u voldoende medicatie mee heeft.
- Als u onder begeleiding staat van een trombosedienst, vertel de trombosedienst dan dat u op reis gaat.
- Neem uw Antistollingspas mee. Zo kunt u overal ter wereld laten zien dat u antistollingsmedicatie gebruikt.

Heeft u nog geen Antistollingspas? U kunt deze gratis aanvragen op www.trombosestichting.nl/antistollingspas.



Trombosestichting Nederland

Dobbeweg 1a

2254 AG Voorschoten

Telefoon 071 – 561 77 17

E-mail tsn@trombosestichting.nl

Website www.trombosestichting.nl

IBAN NL57 ABNA 0100 1003 33

IBAN NL35 INGB 0000 3020 30



TROMBOSE STICHTING