

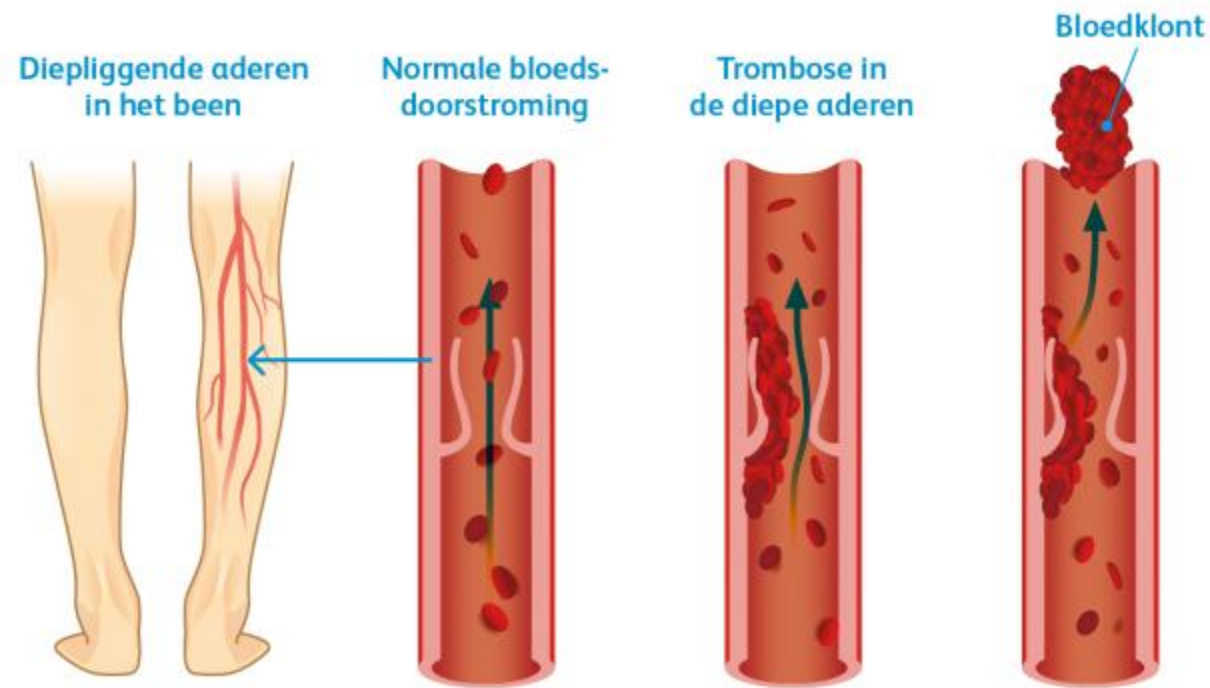
Vliegen en trombose

Astrid van Hylckama Vlieg

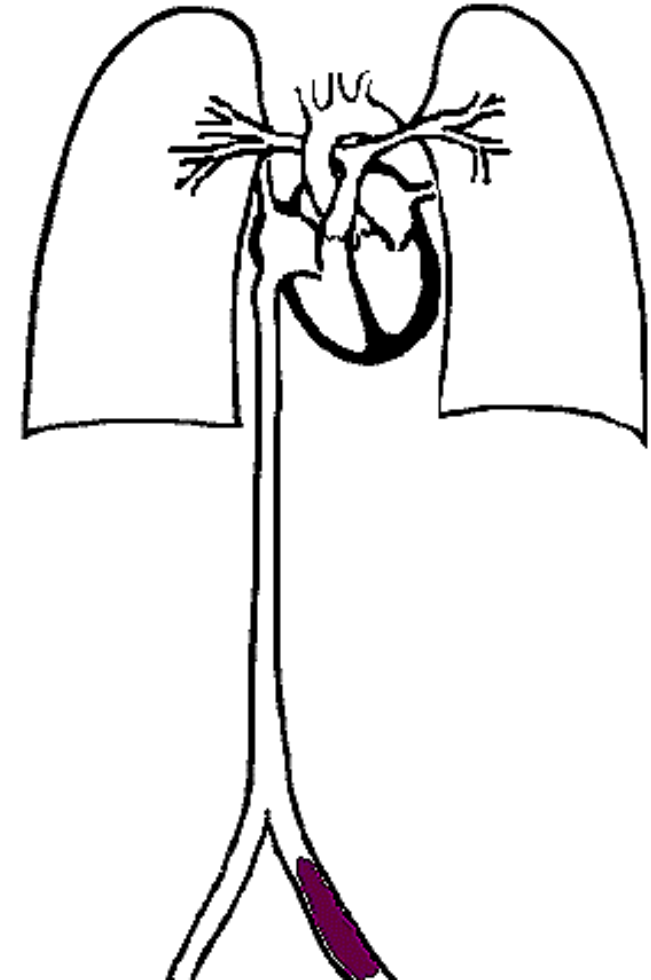
Leids Universitair Medisch Centrum

Afdeling Klinische Epidemiologie

Wat is veneuze trombose?



<https://hartenvaatcentrum.mumc.nl>



Symptomen van een trombosebeen of longembolie

Mogelijke trombose in het been

- Dikker been, vaak aan één kant
- Pijn of gevoeligheid
- Warmte of rode/verkleurd huid



Mogelijke longembolie

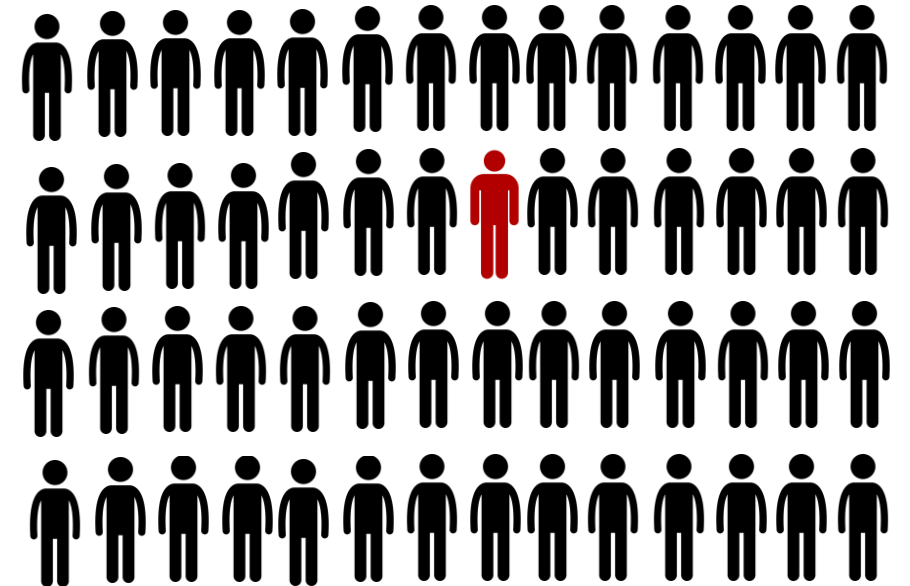
- Plotselinge benauwdheid
- Pijn op de borst, vooral bij ademen
- Bloed ophoesten, duizelig of flauwvallen



- Maar symptomen lang niet altijd goed te herkennen

Wat is het risico op trombose bij vliegereizen?

- Lange vliegreis (>4 uur): 2-3 keer hoger risico op trombose
- Het risico neemt toe naarmate de vlucht langer is
- Wat betekent dit?
 - Als 4500 mensen een lange vliegreis maken, krijgt 1 daarvan een veneuze trombose
- Het risico is klein maar...
 - Jaarlijks > 20 miljoen lange vliegereizen van en naar Schiphol
 - >2000 trombosegevallen door lange vlucht



Waarom verhoogt een lange vlucht het risico?

- Belangrijkste reden is immobilisatie
 - je zit lange tijd stil
 - Vaten bekneld door krappe stoelen
- Ook andere vormen van reizen (auto, bus, trein) verhoogd het risico op trombose maar in mindere mate
- Lage luchtdruk (zuurstofspanning) lijkt bij te dragen aan het risico



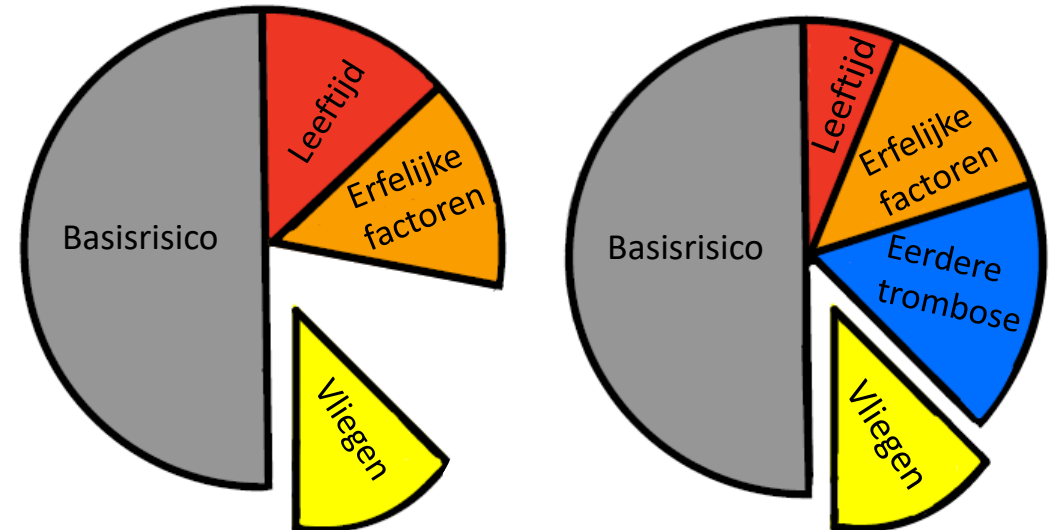
Hoe lang blijft het risico verhoogd?

- Het risico daalt geleidelijk na de reis
- De meeste reisgerelateerde tromboses ontstaan in de eerste 1–2 weken
- Het risico kan tot ongeveer 8 weken verhoogd blijven



Niet iedereen heeft hetzelfde risico

- Andere risicofactoren: hogere leeftijd, overgewicht, hormoongebruik, zwangerschap / kraamtijd, recente operatie, kanker, eerdere trombose of erfelijke aanleg
- Hoe meer risicofactoren samenkomen, hoe groter het risico kan zijn
- Denk aan een taart: meerdere stukjes samen kunnen het risico verhogen



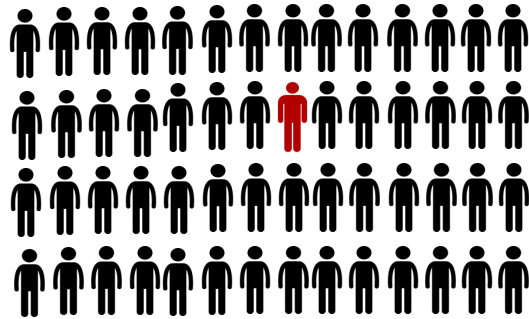
Wat kun je zelf doen?

- Regelmatig bewegen
 - Sta op en loop regelmatig, als dat veilig kan
 - Oefeningen, bv, beweeg je voeten en kuiten regelmatig, bijvoorbeeld door tenen en hielen afwisselend op te tillen
- Voldoende drinken
- Kies zo mogelijk een stoel aan het gangpad en draag losse kleding
- Hoog-risico: bespreek preventie vooraf met je arts



Cathay Pacific

Samengevat



- De kans is voor de meeste reizigers klein, maar bewustzijn is belangrijk
- Let op signalen: eenzijdige zwelling/pijn; benauwdheid of pijn op de borst
- Beweeg tijdens lange vluchten en vraag advies als je extra risicofactoren hebt