Veneras THROMBOSE INFORMATIONEN zum Sammeln

DEUTSCHE VENEN-LIGA e.V. **CINDY BERGER (Cindy & Bert)** Schirmherrin der Deutschen Venen-Liga e.V.

DEUTSCHE VENEN-LIGA

Venenerkrankungen sind eine volkskrankheit

Präventationsmaßnahmen, Patientenaufklärung und Gesundheitsförderung bekommen eine zunehmend große Bedeutung. Die Deutsche Venen-Liga e.V. engagiert sich daher intensiv mit Patientenratgebern und Informationskampagnen wie dem jährlich stattfindenden bundesweiten Venen-Tag[®].

In der Bevölkerung ist das Wissen um die Thrombose und die **Lungenembolie – eine der gefährlichsten Komplikationen** der Thrombose – sehr gering.

Beide Krankheitsbilder werden in der Fachsprache "venöse Thromboembolie" (VTE) genannt.

WAS IST EINE THROMBOSE?

Thrombus (Griechisch) = Klumpen oder Pfropf. Medizinisch bezeichnet man mit Thrombus ein Gerinnsel im Blutgefäß.

Von einer Thrombose spricht man, wenn ein Gerinnsel ein Gefäß, insbesondere eine Vene, verstopft. Solche Blutgerinnsel können oberflächlich auftreten (Thrombophlebitis) oder sich in den tiefen Bein- und Beckenvenen befinden (besonders gefährlich). Löst sich nämlich in einer dieser Venen ein Teil des Gerinnsels ab, wird es mit dem Blutstrom über das Herz in die Lunge verschleppt. Dort verschließt es die für die Atmung lebenswichtigen Adern und es kommt zur lebensbedrohlichen Lungenembolie.

WIE ENTSTEHT EINE THROMBOSE?

Ein Thrombus entsteht durch Blutgerinnung, nach einer äußeren Verletzung schützt das Gerinnungssystem den Körper vor dem Verbluten. Das Blut verklumpt und schließt die Wunde ab.

In unverletzten Blutgefäßen aber soll das Blut nicht verklumpen, sondern ungehindert fließen. Hier ist ein Gerinnsel ein störendes Hindernis für den Blutstrom und als Quelle für eine Lungenembolie gefährlich. Das Risiko für Thrombose und Embolie wird größer, wenn die natürliche Gerinnungsfähigkeit des Blutes ansteigt.

Mit steigendem Lebensalter nimmt die Thrombosegefahr zu. Starkes Übergewicht und familiäre Veranlagung können die Entstehung begünstigen.



In Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen* an den Folgen einer Lungenembolie. Daher ist es wichtig, Anzeichen einer Venenthrombose richtig zu deuten und schnell einen Arzt aufzusuchen.

Traurige, prominte Beispiel sind:

2015 Philipp Mißfelder (35), CDU-Abgeordneter

2016 Gerhard Tötschinger (70), Lebensgefährte von Christiane Hörbiger

2018 Stefanie Tücking (58), SWR-Moderatorin

2019 Charlie Whiting (66), Renndirektor Formel 1

*Quelle: VTE_Ratgeber_DGA_Auflage 2019 Deutsche Gesellschaft für Angiologie



BOSE

FÜR WEN BESTEHT EIN ERHÖHTES RISIKO?

Das Risiko, an einer Thrombose zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Gefährdet sind aber auch Personen, die bereits früher an Thrombosen oder Embolien erkrankten.

Weitere Risikofaktoren sind unter anderem:

- stehende oder rein sitzende Berufe
- Venenerkrankungen in der Familie
- Veranlagung zu Bindegewebsschwäche
- Besenreiser oder Krampfadern
- Einnahme von Hormonpräparaten
 (Anti-Baby-Pille -> siehe unten, Medikamente in den Wechseljahren etc.)
- Schwangerschaft
- Blutgerinnungsstörungen
- Bettlägerigkeit
- Operationen
- Übergewicht
- ungesunde Ernährung

POSTTHROMBOTISCHES SYNDROM

Folgeerscheinung, die als Spätfolge nach einer tiefen Venenthrombose auftritt und relativ häufig auftretende Erkrankung mit schwerwiegenden Auswirkungen.

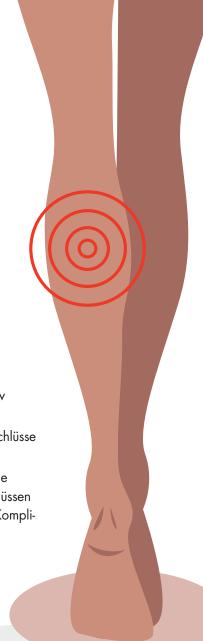
Hintergrund der Erkrankung sind nach einer Thrombose zurückbleibende teilweise Verschlüsse der betroffenen Vene und Schäden an den Venenklappen.

Eine vollständige Wiederherstellung der Funktion des Venensystems ist nicht möglich. Die entstandenen Schäden an den tief liegenden Venen bleiben lebenslang bestehen und müssen sowohl vom Arzt als auch vom Patienten konsequent behandelt werden. Sonst drohen Komplikationen bis hin zum offenen Bein.

WEICHE SYMPTOME KÖNNEN AUF EINE THROMBOSE HINWEISEN?

- Schwellungen am Fußknöchel und/oder am ganzen Bein (Spannungsgefühl)
- Muskelkaterartige Wadenschmerzen
- Zunahme der Beschwerden im Stehen,
 Besserung im Liegen
- Vermehrte Venenzeichnung der Oberflächenvenen
- Überwärmung des geschwollenen Beines.
- Fieber
- Fußsohlendruckschmerz
- Erhöhung der Entzündungswerte





ANTIBABY-PILLE MIT THROMBOSERISIKO

Bereits seit 2014 gibt es die Empfehlung des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizin, jungen Frauen, die die Pille einnehmen, Präparate mit einem geringen Risiko für die Bildung von Thrombosen und Embolien zu verschreiben.

Frauen, die die Pille nehmen, sollten generell auf typische Anzeichen einer Thrombose oder Embolie achten und dann umgehend zum Arzt gehen: Starke Schmerzen im Bein, Schwellung oder ein Spannungs- und Schwergefühl sowie eine bläulich-rote Verfärbung oder glänzende Haut am Bein können Anzeichen einer Thrombose sein. Bei plötzlicher Atemnot, Herzrasen, atemabhängigem Brustschmerz oder bei unerklärlichem Husten droht eine lebensgefährliche Embolie.

WIE SIEHT EINE BEHANDLUNG AUS?

Die Behandlung einer Thrombose besteht zum einen in der Behandlung mit blutverdünnenden Medikamenten sowie zum anderen in der Kompression mit elastischer Wickelung und/oder Kompressionsstrümpfen.

Diese Therapie wird bei der Erstthrombose für 6-12 Monate fortgeführt. Bei einer weiteren Thrombose sollte diese Therapie lebenslang fortgeführt werden.

Zusätzlich können physikalische Maßnahmen, wie Venengymnastik, Lymphdrainage etc. eingesetzt werden.



WIE KANN DER EINZELNE VORBEUGEN ?

Bewegen Sie sich ausreichend; GEEIGNETE SPORTARTEN haben einen rhythmischen, gleichmäßigen und schonenden Bewegungsablauf, der die Wadenmuskulatur beansprucht. Demnach kommen vor allem folgende Sportarten in Frage:

Walking | Wandern | Radfahren | Golf | Tanzen | Schwimmen | Wassergymnastik oder Aquajogging und im Winter Skilanglauf.

Dagegen sind alle Sportarten mit hoher Kraftentwicklung und abrupten Abstoppbewegungen zu vermeiden. Dazu zählen neben Krafttraining, Joggen, Aerobic mit Sprungelementen auch Badminton, Handball oder Fußball.

REISEN:

Machen Sie bei der Autofahrt öfter Pausen und bewegen Sie Ihre Beine.

Im Bus oder Flugzeug möglichst einen Sitzplatz am Gang wählen, wo man die Beine bequem ausstrecken kann. Immer wieder Zehen auf- und abwippen, Füße kreisen. Nicht die Beine übereinander schlagen.

Außerdem empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen aufzustehen und im Gang auf und ab zu gehen. Tragen Sie bequeme Kleidung die nicht einengt.

Tragen Sie auf langen Reisen Kompressionsstrümpfe. Diese unterstützen die Venen und beugen Schwellungen vor.





GENERELL GILT:

LIEBER LAUFEN UND LIEGEN - STATT SITZEN UND STEHEN.

Anschriften von spezialisierten Arztpraxen und Venenkliniken erhalten Sie bei der Deutschen Venen-Liga e.V.:

Gebührenfreie Venen-Hotline: 0800 4443335, Hauptgeschäftsstelle 02674 1448

www.venenliga.de

Deutsche Venen-Liga e.V.

Hauptgeschäftsstelle 56864 Bad Bertrich

Sonnenstraße 6 Tel: 02674 1448 Geschäftsstelle West

40721 Hilden Hagelkreuzstraße 37 Tel: 02103 242691 Geschäftsstelle Mitte

63739 Aschaffenburg Bustellistraße 5 Tel: 06021 4522596 Geschäftsstelle Süd

83410 Laufen Abtsee 33 Tel: 08682 7531

