

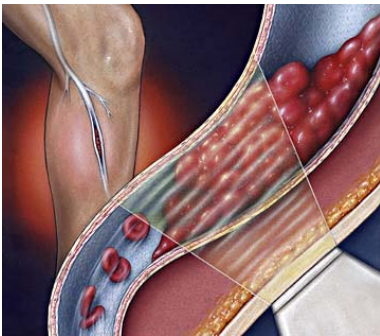
Conseil du mois de décembre 2008

Das Economy Class Syndrom

oder Touristenklassen Syndrom kann es bei längeren Flugreisen durch zumeist sehr enge Sitzverhältnisse mit angewinkelten Beinen in den Flugzeugen vor allem in der ‚economy class‘ besonders bei Risikopatienten zu Thrombosen in den Beinvenen kommen. Löst sich ein solches Gerinnsel kann dies u.U. zu einer tödlichen Lungenembolie führen. Auch längere Bus- Zug- und Autofahrten bedingen ein erhöhtes Thromboserisiko.



Ursachen



Durch das lange und bewegungsarme Sitzen wird der venöse Rückfluss aus den unteren Extremitäten zum Herzen stark behindert, weil hier besonders die Venen im Knie- und Leistenbeugenbereich komprimiert werden. Das Blut fließt langsamer und gerinnt leichter. Hinzu kommt, dass die sog.. Muskelpumpe die beim Gehen den venösen Rückstrom ebenfalls fördert, fehlt.

Nicht nur, aber besonders dieser Gefahr ausgesetzt sind:

- Patienten mit Venenleiden, sonstigen Gefäß- oder Herzerkrankungen
- starke Raucher
- Diabetiker
- Patienten mit Gerinnungsstörungen
- Schwangere und Frauen die die ‚Pille‘ nehmen
- Nierenkranke
- Alkoholiker
- Übergewichtige

Vorbeugung

- öfters Bewegen (durch Gang zur Toilette z.B.)
- reichlich Flüssigkeitsaufnahme (am besten Wasser oder Säfte, keinen Alkohol o. übermäßigen Kaffeegenuss)
- ggf. vor dem Flug ärztlichen Rat einholen
- Tragen von Stütz- oder Kompressionsstrümpfen
- Zehen, Füßen und Beine in Bewegung halten
- Beine nicht übereinander schlagen

Die weit verbreitete Meinung Aspirin sei als Prophylaxe einsetzbar, entspricht nicht der Richtigkeit, da die Salicylsäure vorwiegend im arteriellen System wirksam ist. Ein zeitlicher Zusammenhang wird auch bei der Entstehung von Krankheitszeichen bis zu zwei Wochen nach Reiseantritt gesehen. Vielfach werden Thrombosen nicht erkannt.

Generell gilt, dass jeder auf Langstreckenflügen einem erhöhten Thromboserisiko ausgesetzt ist. Natürlich, wenn auch seltener, sind auch Passagiere der Business-Class und der First-Class betroffen.