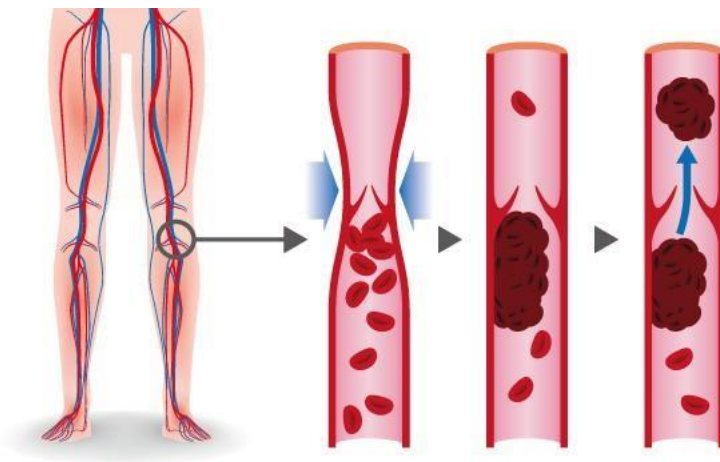


Methoden zur Prävention von Venenthrombose

Die Prävention von Thrombosen hängt weitgehend vom Grad der Gefahr der Krankheit ab.

Thrombose ist eine der häufigsten Komplikationen von chirurgischen Eingriffen und internierten Erkrankungen. Eine Studie, die in vielen Ländern durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass die Thromboseprophylaxe immer noch nicht ausreicht. Es ist notwendig, die Ärzte systematisch zu schulen und Patienten und ihre Familien zu informieren, um die Risikofaktoren für Thrombose zu kennen, was sich als die effektivste Methode zur Prävention von thromboembolischen Komplikationen erweisen kann. Weitere Informationen finden Sie in der arztbibliothek.de, siehe hier.

Das größte Risiko besteht bei bettlägerigen Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Patienten, die sich größeren chirurgischen Eingriffen, insbesondere orthopädischen Eingriffen, unterzogen haben. Diese Personen stehen jedoch am häufigsten unter medizinischer Aufsicht und nehmen zur Vorbeugung subkutane Injektionen von sogenanntem niedermolekularem oder unfraktioniertem Heparin. Die Dauer einer solchen Prävention hängt von der Dauer der Immobilisierung des Patienten und von der Art der Erkrankung ab, an der er leidet.



Ein separates Problem sind die Indikationen und die Art der gerinnungshemmenden Prävention, die für gesunde Menschen verwendet werden sollte, die zu Hause sind und normale körperliche Aktivität zeigen. Diese Menschen haben Lebenssituationen und Gesundheitszustände, bei denen das Thromboserisiko ebenfalls erhöht werden kann.

Methoden der gerinnungshemmenden Prävention

Derzeit sind drei Methoden zur Prävention von Thrombosen bekannt, die allein oder zusammen verwendet werden:

- Einführung von Medikamenten

Die Blutgerinnung reduzieren (ein beliebter Begriff: blutverdünnende Medikamente). Diese Medikamente umfassen: ○ Orale Medikamente: Acenocumarol und Warfarin ○ Heparin ist unfractioniert und kleinmolekular.

- Kompressionstherapie

Verwendung von korrekt ausgewählten Golf- und Kompressionsstrümpfen oder elastischen Bandagen (zur Vorbeugung: Kniestrümpfe, Strümpfe oder vorbeugende Strumpfhosen, mit weniger Druckkraft). Eine Variante dieser Methode ist die Verwendung der sogenannten intermittierenden pneumatischen Kompression (NABEL). Es ist wichtig, dass die Kompressionsmaterialien richtig und gut aufeinander abgestimmt sind (siehe Wie man Kompressionsmaterialien richtig anwendet).

- körperliche Aktivität

Frühe motorische Aktivität (aus dem Bett aufstehen, Gehen) nach operativen Eingriffen oder entsprechende Gymnastik der Gliedmaßen.

Prävention von Thrombosen in besonderen Situationen

- Schwangerschaft

In einer normalen Schwangerschaft sollte eine Frau, die nicht mit zusätzlichen Risikofaktoren belastet ist, sich an regelmäßige Gymnastik, Wadenstraffung und Beinflexion erinnern. Es wird empfohlen, sich mit erhobenen Beinen auszuruhen, und wenn Wadenödeme auftreten, tragen Sie Kompressions- und prophylaktische Knie und schlafen Sie mit den Füßen, die etwas höher liegen.



Wenn die Schwellung signifikant oder eindeutig asymmetrisch ist, suchen Sie einen Arzt auf. Das Tragen von Kompressionsknien ist auch in Gegenwart von ausgeprägten Krampfadern ratsam. Sie stellen jedoch keine Gefahr einer tiefen Venenthrombose dar, aber während der Schwangerschaft können sie deutlich zunehmen und erhebliche Beschwerden verursachen.

Schwangere Frauen, die in der Vergangenheit eine Venenthrombose erlitten haben, sollten dies unbedingt ihrem Arzt mitteilen, da eine zusätzliche Heparin-Prävention erforderlich sein kann. Informieren Sie Ihren Arzt auch über Fälle von Thrombose und Lungenembolie bei nahen Verwandten. Es lohnt sich auch, diese Fragen während der Schwangerschaftsplanung mit Ihrem Arzt zu besprechen.

- Langstreckenflüge, lange Fahrten mit Bussen und Autos

Um das sogenannte Economy-Class-Syndrom zu vermeiden, haben gesunde Menschen ohne zusätzliche Belastungen in der Regel eine gute Hydratation des Körpers vor der Reise, Tragen freie Kleidung und Gymnastik Waden: Beugung der Beine und Straffen der Wadenmuskulatur während der Reise.

Wenn Sie ein Auto oder einen Bus, wird empfohlen, die Pausen in Reise und lebendige Weg, die Muskeln der Wade, was regt den venösen Rückfluss von Kälbern.

Personen, die Risikofaktoren für Thrombose (zum Beispiel, einmal unterzogen tiefe Venenthrombose, fettleibig, Krampfadern oder leiden an chronischen Erkrankungen) müssen vor Beginn der Art der Prävention mit einem Arzt vereinbaren, weil in ihrem Fall kann es ratsam sein, eine einmalige prophylaktische Injektion mit Heparin einzuführen.

Wie vermeide ich Thrombose?

- Pflegen Sie ein gesundes Körpergewicht (BMI 18,5-25)
- Pflegen Sie systematische körperliche Aktivität, insbesondere die, in der die Wadenmuskeln arbeiten
- Vermeiden Sie es, ruhig zu bleiben und lange zu sitzen; Machen Sie während der sitzenden Arbeit Pausen zum Gehen und ändern Sie die Körperhaltung
- Tragen Sie bei längeren Reisen (>4 Stunden) im Flugzeug, Bus, Zug oder Auto lockere Kleidung und machen Sie, wenn möglich, Pausen, gehen Sie oder belasten Sie die Wadenmuskulatur systematisch
- Lassen Sie den Körper nicht hydratisieren
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit-tun Sie regelmäßige Forschung, vermeiden Sie Entzündungen, aber diejenigen, die erscheinen

- Informieren Sie Ihren Arzt über Fälle von Thrombose in Ihrer Familie, insbesondere wenn Sie eine Schwangerschaft, orale Kontrazeption oder Hormonersatztherapie planen.