

[VOLKSKRANKHEIT THROMBOSE]

**Thrombose betrifft uns alle.
Das sollten Sie darüber wissen:**

- Was ist eine Thrombose?
- Habe ich eine Thrombose?
- Wie kann ich einer Thrombose vorbeugen?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Informieren Sie sich jetzt.



Volkskrankheit Thrombose?

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

pro Jahr erleiden 1 bis 2 von 1.000 Menschen im Alter zwischen 20 und 40 Jahren eine Beinvenenthrombose. Im Alter über 75 Jahre erhöht sich die Zahl sogar auf 1 von 100 Menschen pro Jahr.

Bei bis zu 40% der Patienten mit einer Beinvenenthrombose entwickelt sich innerhalb von 10 Jahren ein **Postthrombotisches Syndrom**, das die Lebensqualität von Betroffenen erheblich beeinträchtigen kann.

Allein in Deutschland sterben jährlich rund 100.000 Menschen an den Folgen einer venösen Thrombose. Europaweit sind es über 500.000 Menschen – das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, AIDS, Brust- und Prostatakrebs zusammen. Damit gehört die Thrombose gemeinsam mit Herzinfarkt und Schlaganfall zu den häufigsten Todesursachen in Westeuropa.



Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Thrombose festgestellt? Diese Broschüre informiert Sie über Ursachen, Krankheitsbild, Prophylaxe und mögliche Behandlungsmethoden. Für weitergehende Informationen z.B. zum Thema Thrombose und Schwangerschaft stehen separate Broschüren zur Verfügung.



Was ist eine Thrombose?

Unter einer venösen Thrombose versteht man den Verschluss einer Vene durch ein Blutgerinnsel (Thrombus).

Nicht nur die Thrombose selbst, sondern vor allem auch ihre Folgen können zu Erkrankungen führen. Thrombosen treten am häufigsten in den tiefen Bein- und Beckenvenen auf. Das Blutgerinnsel kann sich lösen und mit dem Blutstrom wandern. Gelangt das Gerinnsel zur Lunge und verstopft dort ein Blutgefäß, spricht man von einer Lungenembolie.

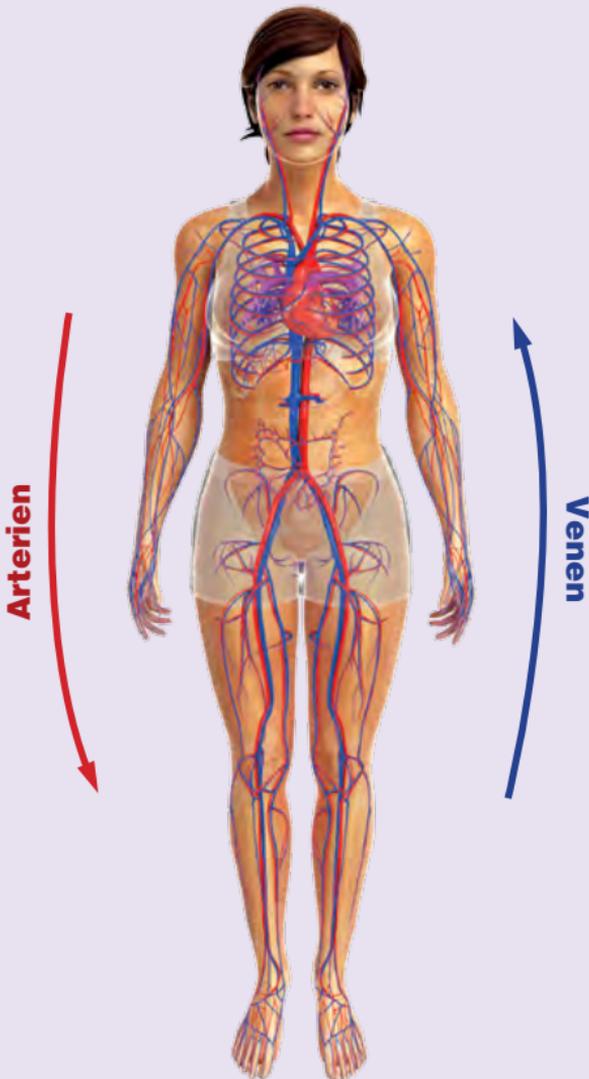
Eine Lungenembolie kann lebensgefährlich sein.

Bei Verdacht einer Thrombose stellen Sie sich bei einem Arzt vor. Er leitet dann die notwendige Therapie ein.

Wie entsteht eine Thrombose?

Unser Blutkreislauf besteht aus Arterien und Venen, die sich grundsätzlich voneinander unterscheiden: In Arterien fließt das Blut schnell und mit hohem Druck, in den Venen langsam und mit geringem Druck.

Das Blut in den **Arterien** versorgt den Körper mit Sauerstoff. Die **Venen** transportieren das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Von dort fließt es in die Lunge, wo es wieder mit Sauerstoff angereichert wird - und der Kreislauf beginnt von vorne.

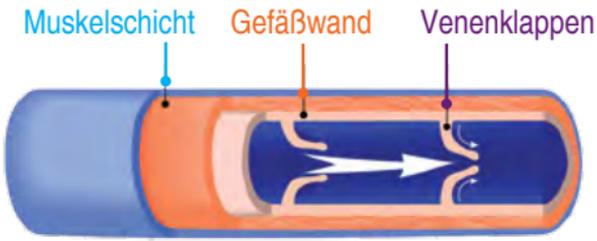


Schwierigkeit: Die Überwindung der Schwerkraft!

Das Blut muss aus den Beinen zurück zum Herzen transportiert werden – von unten nach oben. Hierfür gibt es verschiedene Mechanismen:

Die tiefen Beinvenen sind von Muskeln umgeben. Durch Bewegung wird die Vene zusammengepresst („Muskelpumpe“) und das Blut Richtung Herz befördert.

In den tiefen Beinvenen befinden sich zudem Venenklappen, die wie Rückschlagventile funktionieren. Sie verhindern das Zurückfließen von sauerstoffarmem Blut in die Beine.



Eine Thrombose kann entstehen, wenn einer oder gar beide Mechanismen nicht mehr oder nur noch teilweise funktionieren: das Blut staut sich in den Beinen!

Zudem können noch weitere Faktoren zum Entstehen einer Thrombose beitragen:

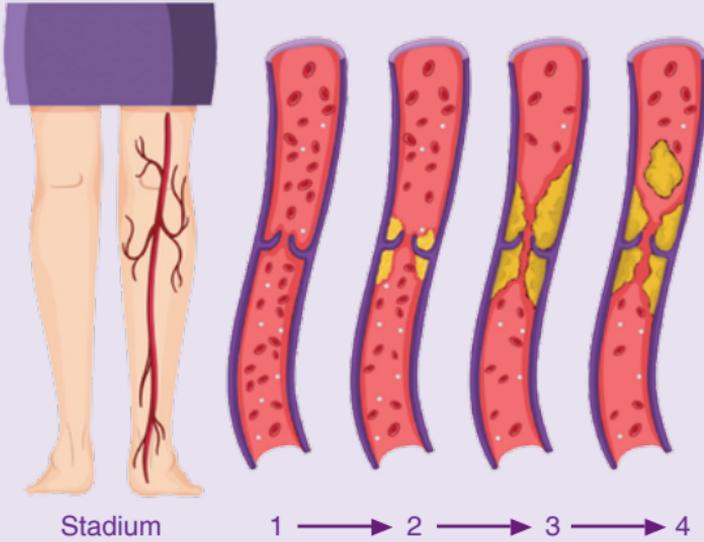
Verlangsamter Blutfluss

Sind die Beine für einen längeren Zeitraum ruhig gestellt, z.B. durch längere Bettruhe oder langes Sitzen während eines Langstreckenflugs, kann die Muskelpumpe nicht ausreichend betätigt werden. Dies kann zu einer Verlangsamung des Blutflusses führen und somit die Entstehung eines Blutgerinnsels begünstigen.



Schäden im Blutgefäß

Stoffwechselstörungen wie Diabetes können zu Veränderungen der Gefäßinnenwand führen. An diesen Stellen lagern sich vermehrt Blutplättchen ab, die ein Blutgerinnsel bilden können. Auch durch Operationen oder durch eine Entzündung können Gefäße beschädigt werden.



Gerinnungsstörungen

Beim gesunden Menschen löst sich ein Blutgerinnsel nach einiger Zeit wieder auf (Thrombolyse). Liegen Störungen im Gerinnungssystem vor, kann es zur unkontrollierten Gerinnung des Blutes kommen - ein Thrombus entsteht.





Was sind die Risiken?

Fast 10% der Bevölkerung haben von Geburt an ein erhöhtes Thromboserisiko - eine Thrombose kann aber grundsätzlich jeden treffen! Fragen Sie hierzu Ihren Arzt.

Die Gründe dafür sind vielfältig:

- Venenschwäche oder bereits bestehende Krampfadern
- Angeborene Gerinnungsstörung, familiäre Vorbelastung
- Operationen oder schwere Verletzungen
- Längere Bettruhe oder Ruhigstellung
- Einnahme hormonregulierender Medikamente (z.B. Antibabypille, Hormonersatztherapie in den Wechseljahren)
- Mangelnde Bewegung, besonders langes Sitzen in beengter Position (z.B. Langstreckenflüge oder Busreisen)
- Schwangerschaft und Wochenbett. Nähere Informationen erhalten Sie in der Broschüre „Belastungsprobe – Thrombosegefahr in der Schwangerschaft“.
- Übergewicht
- Rauchen

Wie bemerke ich eine Thrombose?

Sie glauben, eine Thrombose zu haben, sind sich aber nicht sicher?

Ob eine Thrombose vorliegt und welche Maßnahmen im Einzelfall zu ergreifen sind, kann nur ein Arzt entscheiden. Je früher eine Diagnose gestellt werden kann, desto vielversprechender ist der Behandlungserfolg.

Sollten Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen, suchen Sie unverzüglich einen Arzt auf:

- Spannungs- oder Schweregefühl im Bein, ähnlich den Beschwerden eines Muskelkaters
- Bläuliche oder rötliche Hautverfärbung am Bein
- Schwellungen des Unterschenkels oder des ganzen Beins
- Hitzegefühl im betroffenen Bein
- Schmerzen und Druckempfindlichkeit in Wade, Kniekehle, Oberschenkel, Leistengegend oder Fußsohle
- plötzlich auftretende Atemnot und Schmerzen im Brustkorb können Anzeichen einer Lungenembolie sein





Eine Thrombose kann die Lebensqualität Betroffener stark einschränken. Schmerzen und Schwellungen sind oft so massiv, dass es kaum oder nicht mehr möglich ist, beruflichen Tätigkeiten oder sportlichen Hobbies nachzugehen. Manche Patienten können oft nicht einmal mehr kurze Wegstrecken von wenigen hundert Metern zurücklegen.

Entwickelt sich durch die Thrombose ein Postthrombotisches Syndrom, kann dies zu schwer abheilenden, entzündeten Stellen am Unterschenkel führen („offenes Bein“). Dies führt unter Umständen zu geruchsbildenden Wunden, die mit modernen Wundtherapien oder sogar chirurgisch behandelt werden müssen. In diesem Stadium nehmen Betroffene oft nicht mehr am sozialen Leben teil.

Grenzen Sie sich nicht aus!

Handeln Sie rechtzeitig!

Welche Vorbeugemaßnahmen gibt es?

Mit viel Bewegung ist bereits viel erreicht! Aufstehen und Herumlaufen nach langem Sitzen, die Wadenmuskulatur anspannen und Kompressionsstrümpfe tragen sind grundlegende Maßnahmen zur Thromboseprophylaxe.

Außerdem können Menschen mit erhöhtem Thromboserisiko in voraussehbaren Risikosituationen auch medikamentös vorbeugen.

Auf Rauchen verzichten, Übergewicht reduzieren, enge Kleidungsstücke vermeiden sowie viel Flüssigkeit trinken, reduziert Ihr Risiko ebenfalls.

Generell gilt: Bewegung hilft immer!

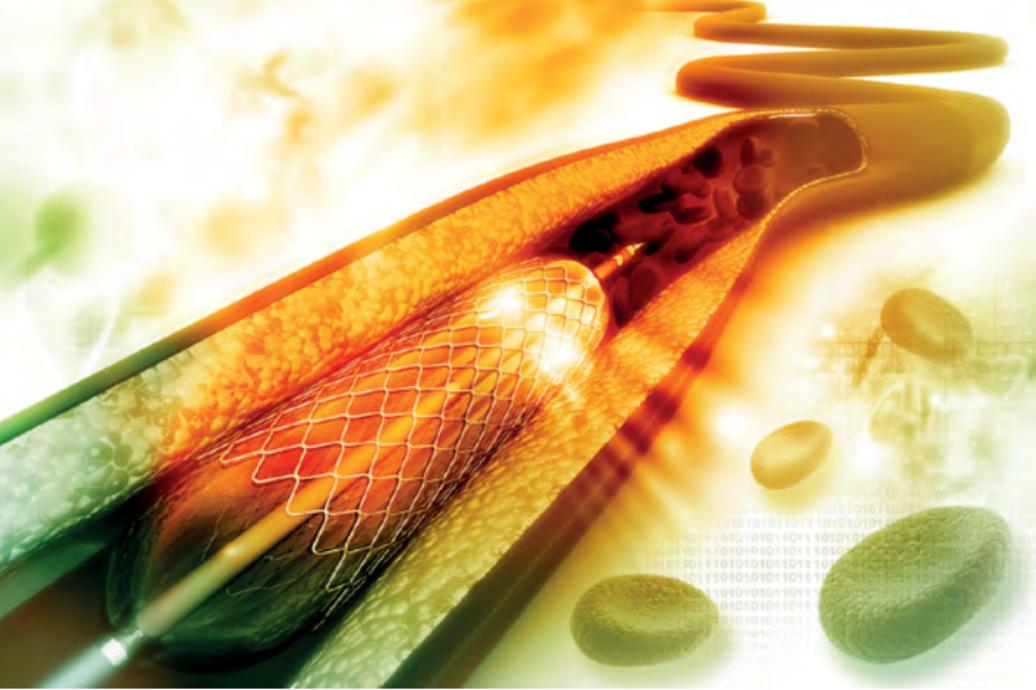
Wie Sie Ihre Venen mit wenigen, einfachen Übungen fit machen, erfahren Sie in der Broschüre „Fit machen“ aus dieser Ratgeberreihe.

Behandlungsmethoden

In der Regel wird eine Beinvenenthrombose mit Kompressionsverbänden und -strümpfen in Kombination mit blutverdünnenden Medikamenten behandelt. Ein frisches Blutgerinnsel kann auch medikamentös (Thrombolytikum) aufgelöst oder durch eine Operation entfernt werden. Das Hauptziel besteht darin, eine Lungenembolie und schwerwiegende Folgeschäden zu vermeiden.

Die Kompressionsbehandlung wird zusammen mit der medikamentösen Therapie sofort nach der Diagnose begonnen. Der feste Druck auf die Venen unterstützt die Venentätigkeit und verringert die Beinschwellung.





Ist eine Beckenvene durch eine Thrombose so stark geschädigt, dass die Kombination aus Kompressionstherapie und Medikamenten nicht ausreicht, besteht die Möglichkeit, das Gefäß dauerhaft mit einer Gefäßstütze offen zu halten. Dazu ist in der Regel keine große Operation notwendig – über einen minimal-invasiven Zugang wird ein Stent im Blutgefäß abgelegt. Es handelt sich dabei um ein flexibles, gitterähnliches Metallröhrchen, das geeignet ist, die geschädigten Gefäßwände aufzudrücken, um den Blutfluss wieder herzustellen.

Nach erfolgreicher Behandlung kann bestenfalls die Kompressions- und Medikamententherapie abgesetzt werden. Diese Methode ist etabliert, aber noch nicht allen Ärzten bekannt.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt die für Sie am besten geeignete Behandlungsmethode.

Aufklärung und Informationen für Betroffene, Angehörige und Risikopatienten sowie spezialisierte Fachzentren zur Behandlung einer Beinvenenthrombose finden Sie auf:

www.vene-aktuell.de

Sie möchten mehr über Thrombose erfahren?

Dann fordern Sie kostenfrei unser Info-Paket an. Senden Sie uns hierzu eine kurze Mail mit Ihrer Postanschrift an:

info@vene-aktuell.de

- Risiko-Check Thrombose
- Fit machen - Übungen zur Vorbeugung einer Thrombose
- Behandlungsmöglichkeiten von Thrombosen
- Belastungsprobe - Thrombose & Schwangerschaft



Oder besuchen Sie uns einfach im Web:

www.vene-aktuell.de

Diese Broschüre gibt nur einen kleinen Einblick in das Thema Venenthrombose. Sie kann das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



© VENE-Aktuell ist eine Initiative der
optimed Medizinische Instrumente GmbH
Ferdinand-Porsche-Str. 11 · 76275 Ettlingen
www.opti-med.de