



## Vorsorge:

Aktiv werden gegen die Thrombose

Wie so oft, wenn es um die Gesundheit geht, ist ein gesunder Lebensstil der Schlüssel zur Vorsorge. Senken Sie damit Ihr Risiko, an einer Thrombose zu erkranken!



- Seien Sie so aktiv, wie es Ihr Gesundheitszustand zulässt. Gehen Sie beispielsweise Schwimmen oder betreiben Sie Nordic Walking.
- Grundsätzlich gilt die Faustregel: Laufen und Liegen sind besser als Stehen und Sitzen.
- Übergewicht ist schlecht für Ihre Venen – achten Sie also auf Sport und eine gesunde Ernährung.
- Rauchen Sie nicht.
- Trinken Sie genügend Wasser, Fruchtsaftchorlen oder ähnliches – insbesondere bei Hitze und während langer Flugreisen.
- Vor allem bei erkannter Thromboseneigung: Tragen Sie bei Flügen Kompressionsstrümpfe!



## Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Thrombose** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf [www.laborleistungen.de](http://www.laborleistungen.de).

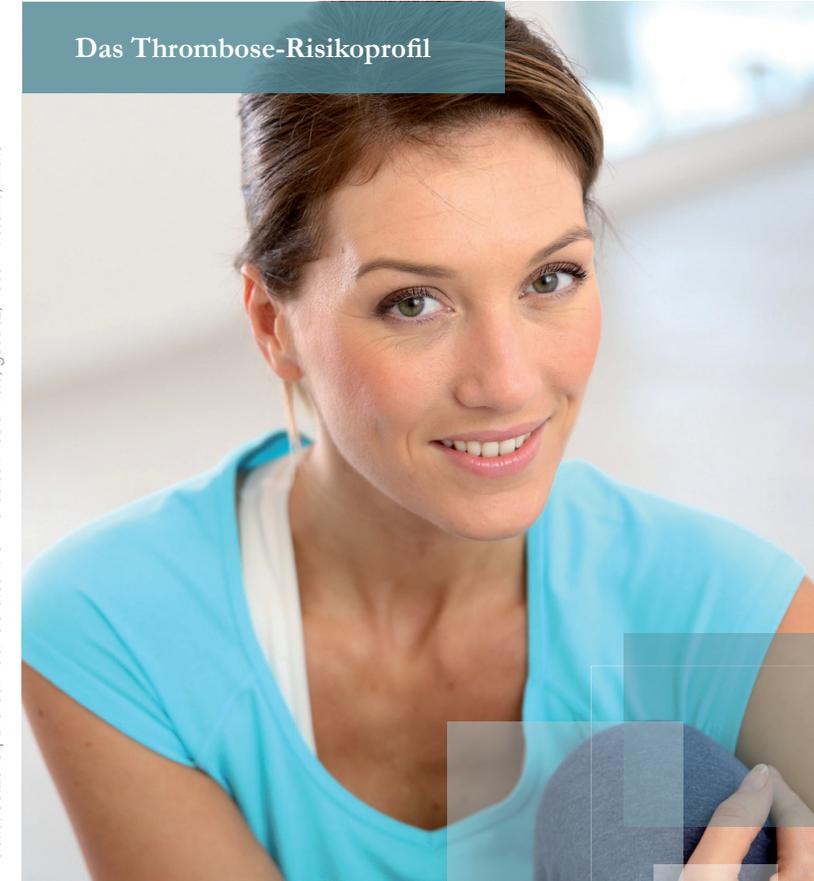


### Diagnosticum

Weststr. 27  
09221 Neukirchen  
Tel.: 0371 / 27 10 80  
Fax: 0371 / 27 10 8-46  
[www.diagnosticum.eu](http://www.diagnosticum.eu)

## Thromboserisiken kennen und vorbeugen

Das Thrombose-Risikoprofil



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fatola.com; © WavebreakMediaMicro, goodluz, Robert Kneschke, klick01



Fakten zur Thrombose



Persönliche Risiken



Was Sie selbst tun können

# Thromboserisiken kennen und vorbeugen

## Das Thrombose-Risikoprofil

Geschwollene Beine, die sich sehr schwer anfühlen, Spannungsschmerzen, die an einen heftigen Muskelkater denken lassen – kommt Ihnen das bekannt vor?

Wenn Sie solche Anzeichen feststellen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, denn eine Thrombose könnte der Grund dafür sein. Darüber hinaus gibt es viele Thrombosen, die unbemerkt verlaufen, bis z.B. eine gefährliche Lungenembolie entsteht. Dies spricht dafür, aktiv vorzusorgen und die **Gesundheit der Gefäße** zu fördern. Im Zweifelsfall kann Ihr Arzt verschiedene Untersuchungsmethoden nutzen. Auch ein **genetischer Risikocheck** ist möglich.



### So kann eine Thrombose im menschlichen Körper entstehen

Das Wort „**Thrombose**“ ist abgeleitet aus dem Griechischen und bedeutet, dass sich ein Pfropf (Thrombus) innerhalb eines Blutgefäßes gebildet hat. Von einer **Embolie** spricht man immer dann, wenn sich der Pfropf von der Gefäßwand löst und vom Blut weitertransportiert wird, bis er ein Gefäß verstopft.

**Ein Beispiel:** Häufig entsteht der Pfropf in einer Bein- oder Beckenvene und wird über das Herz bis hin zur großen Lungenarterie befördert. Werden hier Gefäße verstopft, spricht man von einer **Lungenembolie**. Diese kann im schlimmsten Fall zum Tode führen.

Thrombosen treten besonders häufig ab einem Alter von mehr als 60 Jahren auf. Zu den **Risikofaktoren** zählen aber auch bereits erfolgte Thrombosen oder Embolien bei der Person selbst oder innerhalb der Familie, die Einnahme der „Pille“, Übergewicht, Rauchen u.a. Darüber hinaus gibt es genetische Besonderheiten, die das Thromboserisiko erhöhen.

Schließlich können sich **Operationen** und längere **Bettlägerigkeit** sowie **Bewegungseinschränkungen der Beine** ungünstig auswirken. Daher werden beispielsweise nach einem Beinbruch vorsorglich „**Anti-Thrombose-Spritzen**“ (Heparin) verabreicht. Auch das Tragen von **Kompressionsstrümpfen** ist bei längerer Bettlägerigkeit üblich.



### Wie erkennt der Arzt eine Thrombose?

Ergänzend zur **Anamnese** (ausführliches Gespräch zur Vorgeschichte, zu Ihren Beschwerden etc.) sind **körperliche Untersuchungen** üblich. Darüber hinaus können je nach Einschätzung des Arztes **Ultraschalluntersuchungen** der Gefäße, **Phlebografien** (spezielle Röntgenuntersuchungen der Beinvenen) sowie **Computertomografien (CT)** und **Magnetresonanztomografien (MRT)** durchgeführt werden. Auch verschiedene **Laboruntersuchungen** sind üblich.



### Wie hoch ist mein persönliches Risiko, an einer Thrombose zu erkranken?

Wie Sie bereits erfahren haben, gibt es unterschiedliche Gründe, die zu einer Thrombose führen können. Im Normalfall ist ein gesunder Lebensstil die beste Möglichkeit, sich zu schützen. Es gibt aber auch **genetische Faktoren, die Thrombosen begünstigen**. Wer von einem erhöhten genetischen Risiko weiß, sollte besonders auf sich achtgeben und alle Vorsorgeregeln beherzigen.

#### Laborwerte zur Bestimmung eines Thrombose-Risikos:

- **Faktor V Gen-Mutation**  
verantwortlich für die Regulation der Blutgerinnung
- **Faktor II Gen-Mutation**  
verantwortlich für die Produktion des Gerinnungsfaktors II (auch Faktor II oder Prothrombin genannt)
- **Protein C, Protein S und Antithrombin bzw. für deren Produktion entscheidende Gene**  
Ein Mangel oder eine Störung in der Aktivität dieser regulatorischen Proteine kann die Entstehung von Thrombosen begünstigen.

Für die Untersuchung ist lediglich eine Blutentnahme notwendig.



#### Nützliche Links

[www.phlebology.de/startseite](http://www.phlebology.de/startseite)  
Patienteninformationsseiten der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie (DGP). Unter anderem mit einem interaktiven Online-Risikocheck.

[www.aps-ev.de/fileadmin/fuerRedakteur/PDFs/AGs/Info\\_Venenthrombose.pdf](http://www.aps-ev.de/fileadmin/fuerRedakteur/PDFs/AGs/Info_Venenthrombose.pdf)  
Informationen des Aktionsbündnisses Patientensicherheit zum Thema „Tiefe Venenthrombose“. Speziell für Patienten mit eingeschränkter Gehfähigkeit nach Operationen oder Verletzungen.