

Tipp: Flugreisen

Allgemeines:

Zahlreiche Gesundheitsfragen können im Rahmen von Flugreisen relevant werden. Unter anderem ist die Mitnahme von Medikamenten bereits vor Antritt der Reise abzuklären und ggf. eine Bestätigung des Arztes einzuholen.

Zwei typische Probleme möchte ich hier ansprechen. Das sind die Flugangst und die Thrombose, aus der sich eine Embolie entwickeln kann.

Flugangst:

Das Spektrum reicht von einem milden Unwohlsein beim Gedanken an einen Flug und überdurchschnittlichem Stress bei der Bewältigung der Anforderungen, die die vielleicht ungewohnten Abläufe am Flughafen und beim Flug mit sich bringen, bis zur ausgeprägten Angst, die den Flug zur echten Herausforderung werden lässt, oder gar das Fliegen unmöglich macht. Die ausgeprägte Flugangst wird als „Aviophobie“ bezeichnet und als echte psychische Störung eingeschätzt.

Die unter psychologisch-psychotherapeutischer Führung gesuchte Konfrontation mit der Situation ist eine mögliche Therapieform. Eigene „Flugangstseminare“ werden angeboten.

Wenn die Symptome nicht so arg sind, kann einfache Gewöhnung zu einer Besserung führen. Wer also mehrmals jährlich fliegt, kann eventuell das leicht unangenehme Gefühl bei seinen ersten Flügen bald vergessen haben.

Für die leichteren Fälle ist auch die Verwendung von leichten Beruhigungsmedikamenten, die verschreibungspflichtig sind, geeignet.

Diese Medikamente vermindern unspezifisch den Stresspegel und entspannen und erleichtern so den Umgang mit der Angst.

Je nach Dosis sind Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel, ähnlich wie bei leichter Berausung durch Alkohol möglich. Man sollte also nach Möglichkeit jemanden bei sich haben, der ganz wach und leistungsfähig ist, oder nur solche Medikamente einnehmen, die man schon kennt und deren individuelle Wirksamkeit man einschätzen kann. Wenn beides nicht möglich ist, kann man das Medikament auch einfach einmalig in der Freizeit ein paar Tage vor dem Flug ausprobieren, um das individuelle Ansprechen zu erproben.

Thrombose und Embolie:

Als Thrombose bezeichnet man ein Blutgerinnsel, das sich in den Blutgefäßen bilden kann. Eine Embolie entsteht, wenn das feste Gerinnsel sich losreißt und mit dem Blutstrom weitertransportiert wird. Dieser Embolus bleibt dann wieder stecken und verschließt ein Gefäß.

Langstreckenflüge, aber auch lange Reisen in Bus oder eventuell Bahn begünstigen das Entstehen von Thrombosen in den Beinvenen. Diese Thrombosen können sich losreißen und vor allem in der Lunge, unter besonderen Bedingungen eventuell im Gehirn einen Gefäßverschluss bewirken.

Die Lungenembolie ist eine sehr gefährliche, nicht selten tödliche Erkrankung, die aber auch spontan oder aus anderen Gründen vorkommt. Eine gewisse Häufung bei Langstreckenflügen ist gegeben. Die enorme Beachtung, die diese Störung nach ihrer Entdeckung erfahren hat, ist aber übertrieben und die generelle Anwendung einer medikamentösen Prophylaxe falsch.

Es gibt viele Faktoren, die bei Flügen zu der erhöhten Gefahr von Thrombosen beitragen. Insgesamt ist das alles, was die Bewegung verringert, Verharren in einer Position fördert, Austrocknung und ein vermindertes Fließen des Blutes fördert. Diese Faktoren sollen allgemein minimiert werden. Eine medikamentöse Prophylaxe ist aber nur bei individuell erhöhter Thrombosegefahr gerechtfertigt und sinnvoll. Die dafür zur Verfügung stehenden Medikamente haben ja auch mögliche Nebenwirkungen. Wenn man alle nichtmedikamentösen Maßnahmen zur Thromboseprophylaxe beachtet und nicht zur Risikogruppe gehört, ist die Wahrscheinlichkeit sich durch das Medikament zu schädigen größer, als die Wahrscheinlichkeit eine Thrombose oder Embolie zu verhindern.

Allgemeine Maßnahmen:

- Reichliche Flüssigkeitszufuhr, kein Alkohol
- So viel Bewegung wie möglich. Aufstehen, herumgehen, wenigstens die Füße und Unterschenkel bewegen.
- Nicht rauchen
- Keine sedierend wirkenden Mittel nehmen, wenn nicht unbedingt nötig (z.B. bei Flugangst)
- Evtl. Stützstrümpfe. Diese benötigen aber zur guten Wirksamkeit die Bewegung (siehe oben)

Medikamentöse Thrombosevorbeugung:

Wie schon oben erklärt ist die medikamentöse Thrombosevorbeugung bei langen Reisen insbesondere Langstreckenflügen nicht allgemein nötig, sondern sollte nur bei individuell erhöhtem oder hohem Thromboserisiko erfolgen.

Als Risikoerhöhung gilt, wenn mindestens zwei der folgenden Faktoren zutreffen:

- Alter über 60 Jahre
- Herzinsuffizienz
- Thromboseneigung in der Familie (genetisch bedingte Störungen)
- Krampfadern, chronisch venöse Insuffizienz
- Orale Kontrazeption (Pille), Hormonersatztherapie
- Übergewicht

Hohes Risiko:

- Vorgegangene Thromboembolie
- Aktuelle Krebserkrankung
- Immobilisation der unteren Extremität
- Operationen mit erhöhtem Risiko

Bei erhöhtem oder hohem Risiko gilt die allgemeine Empfehlung einer medikamentösen Thromboseprophylaxe bei Langstreckenflügen.

Möglich ist die Anwendung von sogenannten „niedermolekularen Heparinen“ als Spritze, oder von sogenannten „neuen oralen Antikoagulantien“ als Tablette.

Die Medikamente sind jedenfalls ärztlich zu verschreiben.

Jedenfalls für die Verhinderung von venösen Thrombosen nicht wirksam ist die frei erhältliche Acetylsalicylsäure (Aspirin®, ThromboASS®).