

Impressum

© Zarenga GmbH, Bonn 2015

Zarenga GmbH, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn

Alle Rechte sind vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia

Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen für die Inhalte des E-Books keinerlei Haftung. Das Angebot ist vollkommen kostenlos, jedoch erfolgt die Verwendung vollständig auf eigene Gefahr hin. Wir ersetzen keine Rechtsberatung. Der Vertrag muss im Zweifel anwaltlich geprüft werden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1) Was ist eine Thrombose?	4
2) Thrombose-Checkliste	6
3) Welche Beschwerden treten bei einer Thrombose auf und welche sind die Folgeerkrankungen?	7
4) Was kann ich vorbeugend tun?	9
5) Welche Medikamente können zur Vorbeugung einer Thrombose eingesetzt werden?	13
6) Mit welchen Folgeerkrankungen muss man eventuell rechnen?	15
7) Wie schaut das Leben nach einem Schlaganfall aus?	17
8) Wo kann man sich beraten lassen und findet Unterstützung?	19
9) Wie können wir unser Zuhause für den Angehörigen sicherer gestalten?	20
10) Eine Spätfolge der unerkannten Thrombose-die Venenschwäche	20
11) Wie entsteht die Venenschwäche?	21
12) Wie erkennen Sie eine Venenschwäche?	21

Vorwort

Thrombosen werden umgangssprachlich sehr häufig auch als Blutgerinnsel bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine Situation, die für einen Menschen lebensbedrohlich sein kann. In Deutschland sind jedes Jahr bis zu einer Millionen Menschen betroffen. Beispiele von Krankheiten, bei denen eine Thrombose die Ursache ist, sind Herzinfarkt, Venenthrombose im Bein, Lungenembolie und Schlaganfall. Aus diesen Krankheitsbildern ergeben sich leider nicht nur Probleme im akuten Fall, sondern auch Komplikationen, die in Folge auftreten können. Ein Beispiel hierfür sind Folgekomplikationen, die nach der Beinvenenthrombose auftreten können. Dabei leiden die Betroffenen an Schmerzen, Schwellungen und Defekten der Haut, die Symptome werden unter dem Begriff Postthrombotisches Syndrom zusammengefasst. Man kann eine ganze Menge zur Vorbeugung einer Thrombose tun und die Faktoren, die eine Thrombose begünstigen, auf ein Minimum zu reduzieren.

Zu den Risikofaktoren zählen Übergewicht, Zigarettenkonsum und mangelnde Bewegung. Sie können also sehr viele Dinge tun, die effektiv vor der Gefahr einer Thrombose schützen. Insbesondere die Bewegung ist ein sehr wichtiger und entscheidender Aspekt. Planen Sie unbedingt ausreichend Zeit für Bewegung ein, am besten an der frischen Luft ein. Nicht nur im Hinblick auf eine Minimierung der Thrombosegefahr ist die Aktivität in der Natur zu empfehlen. Darüber hinaus kommen weitere, durchweg positive Aspekte wie das Trainieren des Herz-Kreislauf-Systems, besseres Allgemeinbefinden, bessere Abhärtung gegenüber Erkältungskrankheiten und vieles mehr, hinzu. Es kann außerdem in gewissen Situationen ratsam sein, Medikamente vorbeugend einzunehmen. Um diese Entscheidung treffen zu können, müssen Sie abwägen, ob Sie zu der Risikogruppe gehören. Es gibt neben den oben bezeichneten Risikofaktoren auch noch weitere, die in der Gesellschaft eher wenig bekannt sind. Doch schon das Kennen und Erkennen der typischen Faktoren, die zur Thrombose führen können, kann Ihnen im Zweifelsfall das Leben retten. Im nachfolgenden E-Book werden wir Sie umfassend über das Thema Thrombose, unterschiedliche Formen, Risiken, Folgen und hilfreiche Tipps zur Vorbeugung geben. Wenn Sie bereits eine Thrombose hatten, werden wir Sie über die Diagnosestellung, Therapieansätze und der Umgang mit eventuellen Folgeerkrankungen informieren. Wenden Sie sich unbedingt an einen Arzt, wenn Sie beim Lesen den Verdacht haben, an einer Thrombose zu leiden!

1) Was ist eine Thrombose?

Der menschliche Körper ist ein sehr komplexes System und die kleinsten Funktionen greifen ineinander über und sind aufeinander abgestimmt. Auch unter schlechten körperlichen Voraussetzungen ist der Körper in der Lage, das Leben für einen gewissen Zeitraum zu erhalten. Das Blut enthält beispielsweise Stoffe, die für das schnelle Schließen von Wunden verantwortlich sind. Diese werden als Gerinnungsfaktoren bezeichnet (Blutplättchen/Thrombozyten). Sie sorgen für im Körper für den Prozess der Gerinnung in der ersten Phase und schließen Löcher in der Gefäßwand, noch bevor andere Faktoren der Gerinnung in Kraft treten. Es handelt sich dabei also um eine zunächst einmal positive Eigenschaft des Körpers. Tritt dieser Vorgang jedoch unter anderen Umständen auf, so können Konsequenzen drohen. Ein ungünstiger Effekt ist eben eine Thrombose und im schlimmsten Fall dadurch verursachte Folgeerkrankungen. Wenn ein Gefäß mittels eines Blutgerinnsels oder auch Thrombus verstopft, sogar auch gänzlich verschlossen wird, so spricht man von einer Thrombose. Ein Blutgerinnsel ist verklumptes Blut, welches sich durch die Blutgerinnung gebildet hat. Dieses kann im menschlichen Körper verschiedene ernsthafte Krankheiten wie zum Beispiel Schlaganfall, Herzinfarkt, Beinvenenthrombose oder Lungeninfarkt zur Folge haben.

Verlauf

Tückisch ist die Krankheit deswegen, weil sie zu Beginn nicht selten komplett ohne Anzeichen verläuft. Sie wird also weder vom Menschen selbst, als auch vom Umfeld des Betroffenen erkannt. Die Zahl der Todesfälle in Folge einer Venenthrombose ist höher als die Todesrate bei Brustkrebs oder Aids. In der Europäischen Union schätzt man derzeit die Zahl der Opfer auf rund eine halbe Millionen Menschen. Umso wichtiger ist es, Symptome schnell erkennen zu können und wenn nötig, entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Es gibt Faktoren, die dazu führen können, dass die Gerinnung innerhalb eines Gefäßes stattfindet, obwohl es dort lediglich fließen sollte. Faktoren können eine Gerinnungsneigung beeinflussen, Erbfaktoren, die Einnahme von bestimmten Medikamenten, ein verlangsamter Strom des Blutes, eine Venenerweiterung, bzw. Krampfadern, Bewegungsmangel, Zigarettenkonsum, Gefäßschädigungen, Gefäßwandveränderungen in Folge des Alters und Arterienverkalkung sein. Auch wenn Sie gerade operiert wurden und eine Zeit lang nicht aufstehen können, steigt das Thromboserisiko an. Weitere Risiken sind darüber hinaus Krankheiten wie eine Erkrankung der Atemwege, Arthritis, Arthrose und Herzinsuffizienz. Weitere Faktoren haben wir nachfolgend in Form einer Check-Liste zum persönlichen Ankreuzen aufgeführt:

2) Thrombose-Checkliste

- Haben Sie öfter „müde Beine“, Spannungsgefühle oder Wadenkrämpfe in der Nacht, wenn Sie lange gestanden haben?
- Sind in der Familie bereits Erkrankungen der Venen aufgetreten?
- Haben Sie eine bekannte Veranlagung einer Bindegewebsschwäche und sind eine Frau?
- Sind Sie älter als 40 Jahre und konsumieren Zigaretten und sind übergewichtig?
- Leiden Sie unter Krampfadern, Beinvenenentzündungen und/oder Besenreiser?
- Nehmen Sie regelmäßig hormonhaltige Präparate ein oder besteht derzeit eine Schwangerschaft?
- Wurden Sie im letzten halben Jahr an Beinen oder Bauch operiert?
- Nehmen Sie Medikamente ein, die harntreibend sind?
- Sind Ihre Beine aktuell gerötet oder sind entzündete Stellen vorhanden?
- Schmerzen die Waden oder Füße während des Auftretens?
- Sind Ihre Beine unterschiedlich dick?
- Haben schon mal an einem offenen Bein oder einem verstopften Gefäß gelitten?
- Haben Sie bereits an einer Lungenembolie gelitten?
- Leiden Sie unter einer Gerinnungsstörung oder nehmen Sie blutverdünnenden Mittel ein?
- Hat im letzten Monat eine Operation stattgefunden?
- Muss derzeit eine Extremität ruhig gestellt werden oder tragen Sie derzeit einen Gipsverband?
- Wurde in der Familie eine Veränderung der Genetik festgestellt?

Wenn Sie mehrere Fragen in diesem Thrombose-Check angekreuzt haben, kann unter Umständen ein erhöhtes Thromboserisiko bestehen. Darüber hinaus kann eine angekreuzte Frage bereits die Notwendigkeit einer Prophylaxe nach sich ziehen. Wenn eine Thrombose vorliegt, muss selbstverständlich eine Therapie unmittelbar eingeleitet werden. Bedenken Sie jedoch, dass der oben aufgeführte Test nur einen Hinweis geben kann, es handelt sich also weder um eine Ferndiagnose, noch um eine aussagekräftige Empfehlung.



Es handelt sich vielmehr um einen ersten Überblick mit einem ersten Hinweis, - jedoch keinesfalls um eine fundierte Abklärung eines individuellen Risikos. Der Gang zum Arzt kann Ihnen leider genauso wenig erspart werden, wie die umfassende Diagnostik. Wenn Sie irgendwelche Zweifel haben und glauben, ein erhöhtes Thromboserisiko zu haben, auch wenn Sie keine der Fragen im obigen Test angekreuzt haben, so suchen Sie bitte unbedingt einen Arzt auf. Kein Test und keine erste Einschätzung können das Gespräch mit dem Arzt und die individuelle Untersuchung ersetzen. Nur ein Arzt kann letztlich abwägen, ob bei Ihnen eventuell ein Thromboserisiko vorliegt.