Thromboseprophylaxe

Bereits durch kleine Veränderungen im Alltag können Sie Ihr Thromboserisiko deutlich reduzieren.

Ursache: verlangsamter Blutfluss

Risikofaktoren für eine Thrombose

- Bewegungsmangel (Bettruhe, langes Sitzen)
- Übergewicht
- Höheres Lebensalter
- Herzschwäche
- Thrombosen bei Familienmitgliedern
- Rauchen – insbesondere in Verbindung mit der „Pille“
- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme
- Diabetes Mellitus
- Hoher Cholesterinwert

Tipps:

- Gestalten Sie ihren Alltag aktiv
  Bewegung aktiviert die Muskelpumpe.
  spazieren gehen, Radfahren, Treppensteigen, strecken oder Bewegung der Füße

- Ausreichend Flüssigkeit
  Trinken Sie ausreichend Wasser und achten Sie auf einen maßvollen Umgang mit Alkohol Bei mangelnde Flüssigkeitsaufnahme kann das Blut eindicken

- Ernähren Sie sich ausgewogen
  Ballaststoffreiche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Vollkornprodukte)
  vermeiden Sie viel Salz, fettes Fleisch, industriell vorbereitete Lebensmittel

- Verzichten Sie auf Nikotinprodukte
  Nikotin verändert u. a. die Zusammensetzung des Blutes

- Achten Sie auf Ihr Gewicht

- Bewegungsübung im Bett

Nach ärztlicher Anordnung!

- Kompressionsstrümpfe
  die Strümpfe üben eine Druck auf die (erweiterten) Venen aus, sodass sich die Venenklappen besser schließen

Medizinische Thrombosestrümpfe müssen sorgfältig angepasst und regelmäßig getragen werden.

- Kompressionsverband
  dienen dem gleichen Zweck, wie Thrombosestrümpfe

- Medikamente
  werden in der Umgangssprache „Blutverdünner“ genannt