

Laskimoveritulppien ehkäisy pitkällä lentomatkoilla

Paikallaan istuminen turvottaa jalkoja ja hidastaa jalkojen verenkiertoa, jolloin veren hyytyessä laskimoissa voi kehittyä veritulppa. Jalkojen syvien laskimoiden veritulpan tekee vaaralliseksi siitä mahdollisesti irtoavat hyytymät. Ne voivat kulkeutua verenkierron mukana keuhkoihin ja aiheuttaa keuhkoveritulpan, joka puolestaan voi olla hengenvaarallinen (jopa 20 % kuolleisuus). Laskimoveritulppa voi syntyä myös pitkän auto- tai junamatkan aikana, mutta lentokoneen kuivan ilman aiheuttama nestehukka, matala ilmanpaine, ahtaat tilat ja paikallaan istuminen lisäävät riskiä nimenomaan pitkällä yli 6 tunnin lentomatkoilla. Laskimoveritulppa voi alussa olla oireeton. Oireet voivat alkaa matkan jälkeen ja pahentua vasta parin viikon kuluttua matkasta. Tyypillisiä oireita ovat koko alaraajan tai pohkeen **turvotus**, levossa ja/tai kävellessä tuntuva **kipu** tai syvä **painoarkuus alaraajassa**. Keuhkoveritulpan ensioire voi olla äkillinen **hengenahdistus, rintakipu, pyörtyminen, kuume, sydämen tiheälyöntisyys, tiheä hengittäminen tai veriyskä**. Tällaisten oireiden ilmaantuessa lentomatkan jälkeen tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle.

Olet riskimatkustaja, jos yksi tai useampi kohta täyttyvät:

- Olet yli 60-vuotias
- Tupakoit
- Olet ylipainoinen (BMI>30)
- Käytät e-pillereitä tai hormonihoitoja
- Olet raskaana tai olet synnyttänyt alle 2 kuukautta sitten
- Sinulla on joku seuraavista perussairauksista:
 - aktiivinen syöpäsairaus ja sen hoito*
 - perinnöllinen tai muu veren hyytymisalttius*
 - sydänsairaus (sydämen vajaatoiminta)
 - alaraajojen laskimovajaatoiminta (suonikohjut)
- Olet sairastanut aiemmin syvän laskimotukoksen (raajan tai sisäelimen) tai keuhkoveritulpan*
- Olet ollut 6 viikon sisällä suuressa leikkauksessa (erityisesti alaraajojen tai vatsan alueen leikkaus) tai toimenpiteessä*
- Sinulle on 1 kuukauden sisällä tapahtunut jokin suurempi tapaturma tai vamma (erityisesti alaraajan murtuma ja kipsihoito)*
- Sinulla on matkustamisajankohtana jokin vakava infektio (esim. korkea kuume tai rajua vatsatauti)*

* = suuren riskin matkustaja, syytä keskustella lääkärin kanssa mahdollisesta lääkehoidosta

Veritulppariskiä voit pienentää seuraavilla toimenpiteillä matkan aikana:

- Muista juoda riittävästi nestettä (vähintään lasillinen vettä 1-2 t välein). Alkoholia ja kahvia on syytä välttää, koska nämä kuivattavat.
- Pieni kävely lentokoneen käytävällä (1-2 t välein) laittaa veren kiertämään jaloissa.
- WC:ssä käynti ja rakon tyhjentäminen riittävän usein on myös suotavaa.
- Asennon vaihtaminen ja jalkojen liikuttelu sekä jalkajumppa ovat tärkeitä. Monilla pitkillä lennoilla annetaan hyviä voimisteluohteita.
- Älä nuku kippurassa, äläkä missään tapauksessa istu tai nuku jalkojesi päällä.
- Vältä unilääkkeitä.
- Käytä lentosukkia tai lääkinällisiä hoitosukkia (puristusluokka I tai II), jos sinulla ei ole alaraajojen valtimoverenkierron häiriötä (ABI-indeksi on yli 0.5).
 - Sukkia on lukuisia eri tuotemerkkejä: Jobst®, Traveno®, Sigvaris®, Venosan®, Mabs®
 - Sukkia myydään apteekeissa, Instrumentariumissa ja tuotemerkin mukaan verkkokaupoissa.

Mahdolliset lääkkeet

Asetyylisalisyylihaposta (aspiiriini tai disperiini) ei ole hyötyä laskimoveritulppien estossa.

Jos kuulut suuren riskin matkustajiin*, keskustele lääkärin kanssa lääkehoidosta hyvissä ajoin ennen matkaa. Lääkäri voi määrätä tarvittaessa hepariinihoidon matkan ajaksi.

- Esim. Klexane® 40-60mg tai Fragmin® 5000-7500 IU. Lääke annostellaan ihon alle pistoksena 2-4 tuntia ennen lentoa. Yksi annos vaikuttaa 12 tunnin ajan.
- Marevan-lääkitystä käyttävien INR-arvon pitää olla hoitotasolla ennen lentoa. Pitkillä (yli viikon)matkoilla INR kannattaa mahdollisuuksien mukaan tarkistaa myös ennen paluulentoa. Vierias ravinto voi muuttaa INR-arvoa, joten ruokavalioon kannattaa kiinnittää huomiota myös matkan aikana.