



# LABconnect

## Oostwaarts of westwaarts vliegen en trombose

Langer dan 4 uur vliegen geeft een driemaal verhoogd risico op veneuze trombose.

Onderzoek is gedaan naar lange afstandsvluchten van werkende mensen in combinatie met andere tromboserisico's. Het gaat om 44 trombose diagnoses bij 7592 werknemers van grote internationale bedrijven gedurende een periode van 4,4 jaar. Ofschoon het niet om een groot aantal gevallen van trombose gaat, blijkt wel dat het tromboserisico dat gerelateerd is aan vliegen evident hoger wordt wanneer mensen kort tevoren een operatie ondergingen, kanker hebben, hormoontherapie hebben of zwanger zijn. Geconcludeerd wordt dat voor deze groepen preventieve medicatie overwogen zou kunnen worden. Met andere woorden: het kan raadzaam zijn Fragmin onderhuids te spuiten – twee tot vier uur voor de vliegreis en nogmaals bij aankomst. Inclusief terugreis betekent dat 4 x 2500 IE of 4 x 5000 IE afhankelijk van gewicht en risico. Fragmin is niet nodig voor mensen die goed zijn ingesteld met Vitamine K antagonisten (acenocoumarol of fenprocoumon).

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjh.12724/abstract>

Mensen met een verhoogd risico op Trombose gebruiken soms bloedverdunners ter behandeling of ter preventie van een veneuze trombo-embolie (trombose en/of longembolie).

Bloedverdunners zijn medicijnen waarbij grote tijdsverschillen ertoe kunnen doen: te vroeg slikken is doorgaans geen probleem, te laat slikken kan soms wel problemen geven.

Bij kortdurend verblijf is het het meest praktisch om de Nederlandse innametijd als vaste NL innametijd aan te houden in het land van bestemming. Door een wekker in de mobiele telefoon te activeren en de dagdosis altijd mee te nemen voor onderweg is het risico op vergeten klein.

<http://www.landenkompas.nl/tijdsverschil>

### Bloedverdunners bij langer verblijf elders met veel tijdsverschil

Voor langdurig verblijf elders met groot tijdsverschil (en wanneer het inname tijdstip 's nachts zou komen te vallen bij het aanhouden van 24 uren inname-intervallen) geldt het volgende:

Bij **reizen in oostelijke richting** is eenmalig de tijd tussen twee innames korter.

Bij gebruikelijke avondinname thuis van bloedverdunners (bv 18.00 uur) is het zo dat u bv in China de bloedverdunners aldaar op lokale tijd 18.00 uur, de inname eenmalig 5 tot 7 uur eerder doet. Dit geldt ook voor reizen van New York naar Amsterdam.

Eenmalig de acenocoumarol een aantal uren vroeger innemen is geen probleem.

### **Bij reizen in westelijke richting**

*(met de zon mee vliegen)* is eenmalig de tijd tussen twee innames langer.

Te overwegen is een ('kleine') halve dagdosering extra te nemen bovenop de normale inname-dosis op het gebruikelijke inname-tijdstip (bv 18.00 uur) voorafgaand aan de reis. Aangekomen in het land van bestemming wordt op de lokale tijd (ook 18.00 uur) met de eigen gebruikelijke inname doorgedaan op het eigen doseer-ritme.

Reizend van Amsterdam naar Los Angeles kunt u met anderhalve dagdosering veilig een tijdinterval overbruggen van (24 + 8) 32 uur en naar Hawai (24 +10) van 34 uur.

### **Tips voor de reiziger**

- houd uw kuitspieren goed in beweging
- loop in ieder geval om de 2 uur een stukje in het gangpad
- drink geen alcohol of koffie
- draag niet te strakke kleding
- trek eventueel uw schoenen uit
- drink voldoende water zonder te overdrijven
- gebruik geen slaapmiddelen
- draag eventueel steunkousen aan beide benen
- controleer kort voor vertrek uw INR