

INFORMAZIONI SULLA TROMBOSI VENOSA DEL VIAGGIATORE



Tra le persone che viaggiano vi è una crescente preoccupazione per la possibile correlazione tra l'insorgenza di una trombosi venosa ed i voli in aereo.

Tale patologia, una volta chiamata *Economy Class Syndrome*, può colpire i passeggeri che restano seduti per molte ore in posizione scomoda, come talora avviene nei voli intercontinentali, specialmente se portatori di fattori di rischio che la favoriscono.

In realtà la trombosi venosa può manifestarsi anche in altre condizioni di viaggio (auto, treno o autobus), per cui è più corretta la definizione di trombosi venosa "del viaggiatore".

In questo ultimo decennio, sono stati segnalati almeno 250 casi di trombosi venosa profonda e di embolia polmonare dopo un viaggio.

Si è anche evidenziato che esiste un aumento del rischio di trombosi venose in rapporto alla durata del volo in aereo: chi viaggia senza scalo per più di 8 - 10 ore rischia di sviluppare una trombosi più di chi viaggia per meno di 5 ore.

L'immobilità di chi sta seduto a lungo è la causa scatenante per la trombosi venosa profonda: in tal senso il posto più "a rischio" è quello vicino al finestrino in quanto le persone che lo occupano tendono meno delle altre ad alzarsi almeno ogni 2 ore.

Il sangue venoso, infatti, può tornare velocemente al polmone solo grazie alla spremitura della pianta del piede e all'azione di pompa che esercitano i muscoli delle gambe sulle vene profonde: chi è seduto ha pertanto un ritorno venoso rallentato.

Esistono, in aggiunta, fattori di rischio trombotico pre-esistenti al viaggio sia congeniti che acquisiti:

- vene varicose
- obesità
- fumo
- gravidanza in atto
- disordini ematici che tendono a favorire la coagulazione del sangue
- alcune malattie cardiovascolari
- diabete in terapia insulinica
- storia familiare di trombosi venosa profonda
- intervento chirurgico recente
- terapia ormonale estrogenica
- disidratazione grave

La prevenzione deve essere fatta evitando di rimanere troppo seduti e indossando un paio di calze a gambaletto della compressione idonea allo stato clinico del viaggiatore (18mmHg , 1° classe oppure 2° classe terapeutica).

La prescrizione del gambaletto più idoneo per la profilassi deve essere fatta da un Medico Angiologo.

Dal punto di vista farmacologico, l'assunzione di una dose preventiva di eparina a basso peso molecolare (EBPM) il giorno del viaggio e, per le persone ad alto rischio trombotico, anche il giorno precedente e quello successivo, è giudicata una misura preventiva efficace.

L'assunzione di EBPM deve essere prescritta dal Medico in quanto la dose e il timing, ossia quanto prima del viaggio effettuare l'iniezione, possono essere valutati esattamente solo da un professionista. Le raccomandazioni ai viaggiatori, redatte dall'OMS, per la prevenzione della trombosi venosa, sono elencate in questa tabella:

Categorie di rischio	Fattori di rischio	Profilassi
Nessuno		<ul style="list-style-type: none"> • indossare scarpe comode • compiere frequentemente esercizi fisici degli arti inferiori • non accavallare le gambe a lungo • bere molta acqua o altri liquidi • ridurre al minimo l'assunzione di alcool • evitare l'uso di sedativi
Basso Rischio	<ul style="list-style-type: none"> • età oltre 40 anni • obesità • processi infiammatori attivi • policitemia • interventi chirurgici semplici recenti (non più di 3 giorni) 	Come sopra e in più utilizzare gambaletti a compressione 18 mmHg
Rischio Moderato	<ul style="list-style-type: none"> • età oltre 40 anni • vene varicose • insufficienza cardiaca scompensata • infarto miocardico 	Come sopra e in più assumere eparina a

	<ul style="list-style-type: none"> recente • terapia ormonale • gravidanza o post-parto • paralisi arti inferiori • trauma recente arti inferiori • storia familiare di trombosi venosa 	basso peso molecolare (se non controindicata) e calze terapeutiche di Classe 1
Alto Rischio	<ul style="list-style-type: none"> • età oltre 40 anni • precedenti episodi trombotici • trombofilia nota • interventi chirurgici complessi recenti (non meno di 6 settimane) • malattia cardiovascolare • TIA recente • neoplasia maligna 	Discutere la possibilità di evitare o rimandare il viaggio. Se non è possibile, utilizzare Eparina a basso peso molecolare a dosi appropriate e un'opportuna contenzone elastica.

Disclaimer

Il sito ha carattere scientifico-informativo; si declina pertanto ogni responsabilita' per un uso scorretto delle informazioni contenute. Ogni decisione diagnostico-terapeutica spetta ai Medici Curanti nei singoli e specifici casi. Scrivendo una e-mail per avere ulteriori informazioni, accettate implicitamente il trattamento dei vostri dati personali e sensibili in base alla Legge sulla Privacy, Legge 675/96 e D.Lgs196/2003



Angiologia : prevenzione e cura delle malattie vascolari a cura del [Prof. Edoardo Colombo](#) I contenuti di questo sito, salvo diversa indicazione, sono rilasciati sotto una licenza [Creative Commons](#)