



Operasjon for åreknuter

Spørsmål: Jeg ble operert for åreknuter i begynnelsen av oktober. Hvor lenge etter operasjonen må jeg vente før det er trygt å reise med fly til Gran Canaria?

Svar: Når blodet skal tilbake til hjertet fra beina, blir det transportert oppoverbakke - mot tyngdekraften. Musklene i leggene og lårene hjelper til med å trykke blodet rett vei. På innsiden av blodårene er det klaffer som også sikrer at blodstrømmen går i retning av hjertet. Hvis klaffene ikke fungerer, hopper blodet seg opp i *de overfladiske blodårene* i beina. Disse årene blir derved utspilte og synlige under huden som såkalte åreknuter. Årsaken er ofte en kombinasjon av medfødte egenskaper og graviditet. Stillestående arbeid og overvekt disponerer også for åreknuter.

Plagene kan lindres ved å bruke elastiske strømper som klemmer sammen blodårene. Hvis dette ikke er tilstrekkelig, kan problemet løses med et kirurgisk inngrep der man enten fjerner de utvidete årene, varmer dem opp slik at de blir ødelagte, eller man injiserer et stoff som fører til at de klapper sammen. Tilbakefall etter operasjonen forekommer dessverre hos omkring en av fem personer etter to år.

En flyreise innebærer en viss fare for blodpropp i *de dype blodårene* i beina. Risikoen for at dette skjer øker med reisens varighet. Årsaken er først og fremst at man har begrenset anledning til å bevege seg under flyturen. Den første tiden etter at man har fått fjernet åreknuter er beinet vanligvis bandasjert. Det begrenser muligheten til å være aktivitet ytterligere. Jeg vil derfor anbefale deg å utsette en så vidt lang flyreise (nesten seks timer) til minst to uker etter at du har blitt operert. Ettersom det kan være helsemessige grunner til at ventetiden kan være

kortere eller lengre for deg, bør du rådføre deg med legen som utfører operasjonen.

Følgende tiltak kan redusere risikoen for blodpropp når man reiser med fly:

- Drikk rikelig med væske før, under og etter flyreisen
- Unngå vanndrivende drikkevarer (alkohol og koffein)
- Stump røyken
- Bruk ikke sovetabletter under flyturen
- Gjør en dyp knebøy i midtgangen minst en gang i timen
- Ha på elastiske støttestrømper for å motvirke hevelse i leggene.
- Hos enkelte kan en engangsdose av et blodpropphindrende middel forut for reisen være aktuelt.

Kontakt lege hvis du har hevelse i føttene og smerter i leggene når du går av flyet og symptomene vedvarer i de etterfølgende timene.