



## Trygt å fly?

**Spørsmål:** For snart to år siden fikk jeg på grunn av en lang flytur en blodpropp i beina. Proppen løsnet og gikk til lungene mine. Jeg har det bra nå, og bruker ikke lenger noen medisiner. Er det trygt for meg å fly igjen?

**Svar:** Lange flyreiser medfører økt risiko for blodpropp i legger og lår. Det er flere årsaker til dette. En av dem er nedsatt blodgjennomstrømning i beina på grunn av begrenset mulighet til å bevege seg. Væskemangel og derav mer tykflytende blod som følge av tørr luft i kabinen og inntak av vandrivende drikkevarer (alkohol, cola, kaffe, te) under reisen kan være en medvirkende faktor. Selv om moderne passasjerfly har trykkabin vil lufttrykket og innholdet av oksygen være lavere enn på bakken. Dette ser også ut til å spille en rolle. Mest utsatt er personer som tidligere har hatt blodpropp, eller som har problemer med å bevege seg på grunn av sykdom, smerter eller lammelser. Gravide er også i faresonen fordi livmoren trykker mot de store blodårene i bekkenet som mottar blodstrømmen fra beina.

Undersøkelser har vist at man ved å bruke støttestrømpe vesentlig reduserer risikoen for å bli rammet av blodpropp i forbindelse med en flyreise. Det er ikke entydig avklart hvilken strømpelengde som er best, men en undersøkelse har vist at knestrømper gir omtrent like god beskyttelse mot blodpropp som lengre strømper. Støttestrømper for kvinner og menn selges i mange apotek. Prisen er cirka 200 kroner pr. par. Husk også å drikke rikelig med væske før, under og etter flyturen, unngå vandrivende drikkevarer (alkohol og koffein) og å røyke og gjør fotgymnastikk hyppig. Gå gjerne rundt i kabinen med jevne mellomrom hvis det ikke er turbulens. Prøv å ikke sove lenge under flyturen fordi det reduserer aktivitetsnivået.

Personer som har høy risiko for å bli rammet av blodpropp, bør snakke med legen sin om bruk av en blodproppforebyggende (tidligere kalt "blodfortynnende") sprøyte 2-3 timer før og i 1-3 dager etter reisen. En ny type blodforebyggende tabletter er et praktisk og godt alternativ. Blodproppforebyggende medisin er først og fremst aktuelt for personer som har

- tidligere hatt blodpropp
- økt blodpropprisiko av arvelige årsaker
- gjennomgått et større kirurgisk inngrep siste seks uker
- alvorlig hjertesvikt
- hatt kreftsykdom siste to år

Ettersom du hadde blodpropp i beina og lungene dine for to år siden, foreslår jeg at du snakker med legen din om du bør bruke slik medisin i tillegg til støttestrømpe og de andre forebyggende tiltakene under reisen. I så fall har du meget god beskyttelse mot blodpropp og kan trygt gjennomføre flyturen.