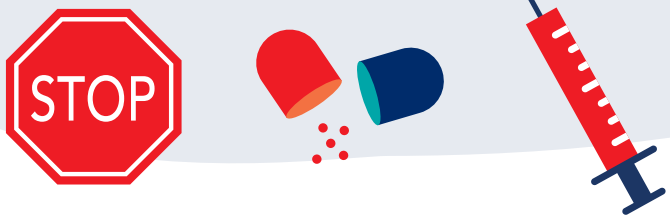
Situazioni speciali

1. In caso di **ridotta mobilità e/o rischio elevato** di tromboembolismo venoso, valutare l'utilizzo di **calze a compressione graduata** per favorire il flusso sanguigno dalle vene delle gambe al cuore, se non vi sono controindicazioni e previa valutazione medica.
2. **Molto raramente**, per alcuni viaggiatori/viaggiatrici ad **elevato rischio trombotico**, può essere valutata la prescrizione di **farmaci anticoagulanti o antiaggreganti** da somministrare/assumere prima del viaggio. L'utilizzo di questi farmaci rimane controverso e con evidenze limitate per la prevenzione della trombosi del viaggiatore. Pertanto, ne è **fortemente sconsigliato il ricorso e l'autosomministrazione in assenza di specifica valutazione e consulenza medica**, anche in considerazione dei possibili effetti collaterali (ad es. sanguinamenti ed allergie).
3. Il viaggiatore/viaggiatrice può essere **già in terapia anticoagulante o antiaggregante** per specifiche condizioni mediche con rischio trombotico particolarmente elevato. Anche in questo caso le **precedenti raccomandazioni** (vedi il paragrafo "Cosa posso fare per ridurre il rischio trombotico") **rimangono valide**.



Scansiona il QR code!

ISTH International Society on Thrombosis and Haemostasis

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Medicina

REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale Università Padova

118 SUEM
REGIONE DEL VENETO - VERONA

SAVE GRUPPO SAVE | VeneziaAirport | Verona Aeroporto | Garda Aeroporti

Con il supporto non condizionante di

VIATRIS

Trombosi venosa del viaggiatore:

nessuna paura e qualche consiglio

Il tromboembolismo venoso è dovuto all'attivazione della coagulazione nel posto sbagliato, all'interno dei vasi venosi, dove provoca l'**ostruzione del flusso sanguigno con un coagulo di sangue**. Il tromboembolismo venoso comprende la **trombosi venosa profonda**, generalmente agli arti inferiori, e l'**embolia polmonare**, che è usualmente provocata da un pezzo di coagulo, l'embolo, che si stacca dal trombo venoso, raggiunge il cuore e quindi i polmoni, ostruendo il flusso del sangue ai polmoni. Il tromboembolismo venoso può essere favorito da **molteplici fattori di rischio** fra i quali troviamo **anche i viaggi aerei per lunghe tratte**.

Cause

Le cause della trombosi del viaggiatore sono diverse e non sempre chiare. Sebbene siano stati proposti **vari meccanismi**, dalla disidratazione che può rendere il sangue più denso alla ridotta pressione dell'ossigeno che può essere presente durante un viaggio aereo, **il fattore di rischio principale è certamente l'immobilità prolungata** (di cui si deve tenere conto non solo durante i viaggi aerei, ma anche per gli altri spostamenti, come in auto o in treno). Stare **seduti per lunghi periodi**, soprattutto in **spazi ristretti**, limita il movimento delle gambe e riduce il flusso sanguigno nelle vene delle gambe favorendo così il rischio di trombosi.

Come si manifesta

Sintomi della trombosi venosa profonda:
dolore, rossore e/o gonfiore degli arti inferiori (molto più raramente quelli superiori), tipicamente in modo asimmetrico.
Sintomi della embolia polmonare:
difficoltà respiratoria e fiato corto (il sintomo più importante), dolore toracico, cardiopalmo, svenimento, tosse con tracce di sangue.

Entità del problema

Il **rischio** assoluto di trombosi venosa del viaggiatore **aumenta con la durata del viaggio** ma rimane **generalmente basso**. È stato stimato che un **viaggio aereo superiore a 4 ore** aumenta il rischio di trombosi venosa di 2-3 volte rispetto alla popolazione generale, con una probabilità comunque modesta (con circa 1 evento trombotico su 4.600 voli, ovvero 0,02%).

Chi è maggiormente a rischio

Il **rischio di trombosi del viaggiatore è più elevato** negli individui che presentano già altri fattori di rischio (tanti più sono i fattori di rischio, tanto maggiore è il rischio totale):

- Età avanzata
- Obesità
- Sesso femminile
- Gravidanza e puerperio (6-8 settimane dopo il parto)
- Uso di contraccettivi orali e terapie sostitutive estro-progestiniche
- Storia personale di precedenti trombosi venose
- Storia familiare di tromboembolismo venoso (in particolare in caso di familiari di primo grado che hanno avuto l'evento trombotico in giovane età)
- Trombofilie ereditarie
- Cancro
- Fumo
- Recente intervento chirurgico o trauma (entro 6 settimane prima del viaggio)
- Altre specifiche condizioni mediche (es. scompenso cardiaco cronico, malattie reumatologiche, insufficienza venosa agli arti inferiori)

Cosa posso fare per ridurre il rischio trombotico

1. In attesa dell'imbarco, **passeggiare** nelle aree consentite.

2. Durante il viaggio, **se possibile, alzarsi ogni due ore e camminare nel corridoio**. Quando seduti, flettere ed estendere alternativamente ginocchia e caviglie a intervalli regolari e muovere anche le spalle.

3. A bordo, **sedersi allungando le gambe** per evitare di tenere flesse le ginocchia a 90 gradi (questa posizione può ostacolare il flusso sanguigno delle vene delle gambe).

4. Ridurre al minimo le dimensioni del bagaglio a mano da disporre sotto il sedile per garantire alle gambe un **sufficiente spazio di movimento**.

5. Il giorno del viaggio indossare **abiti comodi.**

6. Prima e durante il viaggio, mantenersi **ben idratati** con acqua ed **astenersi dagli alcolic**i.

7. **Evitare di assumere sonniferi**, che possono favorire lunghi periodi d'immobilità.