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!

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

118 SUEM
REGIONE DEL VENETO · VERONA

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 è **generalmente basso** ma **aumenta con la durata del viaggio**. È stato documentato quando il viaggio supera le 4 ore ed è maggiore per viaggi superiori alle 10 ore. 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:

- Età > 40 anni
- 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.