



Blodförtunnande behandling vid längre flygresor

Vad?

Om du ska flyga långt rekommenderar specialistmödravården att du tar blodförtunnande sprutor under resdagarna

Varför?

När man är gravid så har man en ökad risk för blodproppar, specifikt det som kallas djup ventrombos. Även om risken är ökad så är det ovanligt att man får en blodpropp, av alla gravida är det långt under en procent som får en sådan här propp. Djup ventrombos betyder att blodet lever sig inuti de stora kärlen som ska leda blodet tillbaka till hjärtat där de kan påverka eller till och med blockera blodflödet. Propparna sitter oftast i ben eller lunga. Symptomen kan vara ett ben som är mycket större än det andra, det kan också vara rött, svullet och göra ont. En propp i lungan kan göra ont och ger svår andfåddhet. Dessa risker och proppar är inte detsamma som stroke och hjärtinfarkt, vilket är helt andra sjukdomar och sjukdomsorsaker.

När man ska sitta länge (mer än fyra timmar) på ett flygplan ökar risken ytterligare, detta för att man blir immobiliserad. Rekommendationen är därför att alla gravida som flyger längre sträckor ska behandla förebyggande med blodförtunnande sprutor. Du har fått ett recept på fyra sprutor att hämta ut på apoteket, två till ditresa och två till hemresa. Du ska ta en injektion tre timmar innan planen lyfter och sedan nästa spruta

24 timmar efter första injektionen. När du reser hem gör du på samma sätt. Se exempel längst ner.

Behandlingen är väl dokumenterad under graviditet och bedöms säker.

Hur?

Injektionsteknik för sprutorna finns på hemsidan medicininstruktioner.se där du söker på “fragmin” och tittar på den tre minuter långa [instruktionsfilmen](#).

Utöver den här behandlingen kan du förebygga proppbildning genom att använda stödstrumpor, att ställa dig upp och ta ett par steg samt trampa med benen under flygresan – det är dina muskler som får blodet tillbaka till hjärtat från fötterna och det är det stillastående blodet som bildar proppar. Du kan även se till att inte vara intorkad – försök alltså att dricka normalt.

Övrigt

Oftast behöver du ett läkarintyg som beskriver att du behöver ta med de här sprutorna in i landet du reser till, har du inte fått ett sådant så hör du av dig till specialistmödravården på sjukhuset. Vid långa resor är det vanligt att man hamnar utanför Schengen/Europa – kolla upp din reseförsäkring – inte bara flygbolagets regler – så du vet vad som gäller om du skulle behöva söka sjukvård.

Exempelschema för injektioner

Injektion 1	Avresa dit	Injektion 2		Injektion 3	Avresa hem	Injektion 4
Dag 1 kl 07.00	Dag 1 kl 10.00	Dag 2 kl 07.00		Dag 8 kl 08.00	Dag 8 kl 11.00	Dag 9 kl 08.00