

Met trombose valt goed te leven. Er zijn echter wel een aantal zaken waar u op moet letten.

### **Alcohol**

Gematigd alcohol gebruik (1 tot 2 glazen per dag) is geen probleem. Te veel alcohol kan de lever beschadigen en omdat in de lever stollingsfactoren worden gemaakt kan dit gevolgen hebben voor de antistolling. Te veel alcohol kan het slijmvlies van de slokdarm en van de maag beschadigen met een verhoogd risico op bloedingen.

Ons advies: gebruik alcohol met mate.

### **Anticonceptie**

Het gebruik van de anticonceptiepil verhoogt, afhankelijk van de pilsoort, de kans op trombose. Wanneer er sprake is van risicofactoren of als er een voorgeschiedenis is met trombose en er is de wens om met de anticonceptiepil te beginnen is het verstandig dit eerst met de huisarts of specialist te overleggen. Krijg je trombose direct na het starten van de pil dan zal de arts je aanraden om te stoppen met de pil.

### **Bloeding**

Een nadelig effect van antistollingsmedicijnen is dat de kans op bloedingen toeneemt. Het is belangrijk dat je jouw lichaam controleert en veranderingen doorgeeft aan de trombosedienst. Waar moet je op letten? Vaak of langdurige bloedneus, vaak bloeding van mondslijmvlies, grote blauwe plekken zonder dat je weet hoe deze zijn ontstaan, bloedbijmenging in de urine, bruine urine, bloedbijmenging in de ontlasting of zwarte ontlasting. In het geval van een ernstige bloeding moet je direct contact opnemen met de huisarts of specialist. Onder ernstige bloedingen verstaan we: braken of ophoesten van bloed, een bloeding in spier of gewricht, een bloeding in het hoofd (uitval, verlamningsverschijnselen of spraakstoornis). Gelukkig komt dit niet vaak voor.

### **Borstvoeding**

Antistollingsmedicijnen kunnen worden uitgescheiden in de moedermelk. Het kindje kan dan extra vitamine K krijgen.

### **Duiken**

Duiken en diepzeeduiken is niet toegestaan. Vanwege de waterdruk heb je al op 3 meter diepte een verhoogde kans op oog- en oorbloedingen.

### **Inspanning**

Inspanning, sport is normaal gesproken geen probleem. In sommige gevallen bijvoorbeeld van normaal weinig inspanning en dan ineens zware lichamelijke inspanning kan dit effect hebben op de aanmaak van stollingsfactoren en dus de INR.

### **Medicijnen**

Er zijn veel medicijnen die de werking van antistollingsmedicijnen beïnvloeden.

Sommige medicijnen versterken het effect van de antistollingsmedicijnen en andere verzwakken het effect. Het versterken of verzwakken van de werking is ook niet bij iedereen gelijk.

Het is belangrijk dat je nooit op eigen initiatief medicijnen neemt. Dus ook geen vitaminepreparaten, laxemiddelen of pijnstillers. Wil je een pijnstiller of iets tegen de koorts nemen gebruik dan paracetamol. Indien je andere medicijnen gaat gebruiken vragen wij je dit te melden aan de trombosedienst. Ook als je stopt met medicijnen. Dit kan immers het omgekeerde effect hebben.

### **Menstruatie**

Door het gebruik van antistollingsmedicijnen kan de menstruatie heviger worden.

## **Operatie of onderzoek**

Bij een operatie of bij een onderzoek waarbij een stukje weefsel wordt weggenomen kunnen hevige ongewenste bloedingen ontstaan. Om dit te voorkomen is het belangrijk dat je een geplande operatie of onderzoek doorgeeft aan de trombosedienst. Het doseringsschema kan dan tijdig worden aangepast.

## **Reizen**

Niet alleen bij vliegen maar ook lange auto- en busreizen kunnen een belemmering van de bloedstroom veroorzaken. Daardoor is er een verhoogde kans op trombose.

Advies:

- bewegen, vooral de benen
- geen strakke kleding, schoenen uit
- veel water drinken, geen alcohol

## **Sauna**

Saunabezoek wordt in de eerste 2 maanden na een trombose afgeraden. Verder zijn er geen schadelijke effecten bekend van saunabezoek.

## **Sport**

Inspanning, sport is normaal gesproken geen probleem. Sporten waarbij de kans op verwonding aanwezig is, verhogen de kans op het oplopen van ernstige bloedingscomplicaties. Denk goed na over de risico's voor dat u dergelijke sporten gaat beoefenen.

## **Stress**

Bij stress is het mogelijk dat de INR stijgt.

## **Tandarts**

Voor het boren en het vullen van een gaatje is er geen probleem. Bij het trekken van meerdere tanden of kiezen of bij het verwijderen van tandsteen kunnen er hevige bloedingen ontstaan. Geef op tijd aan de trombosedienst door dat je naar de tandarts moet zodat het doseringsschema eventueel kan worden aangepast.

## **Tatoeage**

Een tatoeage laten zetten is op zich geen probleem. Als je de tatoeage laat zetten, mag jouw INR alleen niet te hoog zijn. Daarom moet de trombosedienst de hoeveelheid antistollingstabletten vooraf eventueel aanpassen. Als je kortgeleden een trombose heeft gehad, kun je het zetten van een tatoeage het beste uitstellen.

## **Vaccinatie**

Injecties in de ader of onder de huid zijn geen probleem. Een injectie in de spieren kan een bloeding veroorzaken. Indien een vaccinatie noodzakelijk is die alleen in de spier kan worden toegediend moet mogelijk de antistolling tijdelijk worden aangepast. Neem hierover contact op met de trombosedienst.

## **Vakantie**

Op vakantie kunnen het weer, het eten en de activiteiten die je onderneemt anders zijn dan thuis. Dit kan gevolgen hebben voor de antistolling.

Het is belangrijk dat je de trombosedienst op tijd informeert over jouw vakantieplannen. Controles worden eventueel aangepast en mogelijk is een controle op jouw vakantieadres te voorkomen.

Neem altijd jouw doseerkalender en vakantiebrief mee op vakantie. Met deze brief kan een buitenlandse arts je helpen bij eventuele controle of problemen.

Houd rekening met tijdsverschillen. Afhankelijk van het tijdsverschil en de tijd dat je op vakantie gaat, kun je de Nederlandse tijd voor inname aanhouden. Heb je een langdurig verblijf boven 3000 meter dan kan jouw INR hoger worden. Extra controle is dan wenselijk.

Blijf je in Nederland dan kun je als het nodig is jouw INR bij alle Nederlandse trombosediensten

laten controleren. Op de website [www.fnt.nl](http://www.fnt.nl) kun je het adres en telefoonnummer vinden van de trombosedienst in de buurt van jouw vakantieadres.

De meeste ziekenhuizen in het buitenland kunnen jouw INR bepalen. Stel je op de hoogte van adressen van ziekenhuizen in de nabijheid van jouw vakantieadres. Een aantal adressen in Europa is te vinden op de website [www.fnt.nl](http://www.fnt.nl)

## Vliegen

Het langdurig stilzitten in een krappe stoel kan leiden tot een belemmering van de bloedstroom en daardoor een verhoogde kans op trombose.

De lage luchtdruk en de lage luchtvochtigheid kunnen de stolbaarheid van het bloed doen toenemen.

Advies:

- meer bewegen aan boord, vooral de benen
- geen strakke kleding, schoenen uit
- veel water drinken, geen alcohol of koffie
- verdeel de antistollingsmedicijnen over uw handbagage en uw koffer

## Voeding

Voor de aanmaak van stollingsfactoren is vitamine K nodig. Het ene voedingsmiddel bevat meer vitamine K dan het andere. Gevarieerd eten is daarom belangrijk.

Vitamine K is een vitamine dat oplosbaar is in vetten. De opname van vitamine K in de darmen is afhankelijk van de hoeveelheid vetten die aanwezig zijn. Een vetvrij of vetarm dieet zal dus invloed hebben op de antistolling.

Advies: eet gezond en gevarieerd.

## Wondje

De meeste wondjes met oppervlakkige beschadiging van de huid bloeden niet ernstig. Je kunt de bloeding stoppen door een steriel gaasje op de wond te drukken of met een pleister. Neem bij grote wonden contact op met je huisarts of het ziekenhuis.

## Ziek

Koorts, diarree en braken kunnen de antistolling beïnvloeden en schommelingen van de INR geven. Het is belangrijk dit bij de trombosedienst te melden.

Het kan verstandig zijn in bovenstaande gevallen de INR extra te (laten) controleren.

Ook ziektes van de lever en hartfalen beïnvloeden de antistolling.

## Zon

Voor trombose zelf is er geen bezwaar tegen zonnebaden. Het kan wel zijn dat jouw indicatie waarvoor je in de trombosedienst zit langdurig zonnebaden niet toestaat. Dit kun je navragen bij je behandelend specialist.

## Zwangerschap

Antistollingsmiddelen kunnen via de navelstreng van de moeder het kindje bereiken. Ze kunnen dan met name gedurende de eerste drie maanden aangeboren afwijkingen veroorzaken. Na 3 maanden wordt het risico op het verkrijgen van aangeboren afwijkingen kleiner. Laag moleculair gewicht heparine (LMWH) kan het kindje niet via de navelstreng bereiken en kan dus tijdens de zwangerschap worden gebruikt.

Heb je een zwangerschapswens neem dan contact op met je huisarts en de trombosedienst zodat beoordeeld kan worden wat het beste voor je past.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lab45-leven-  
met-antistollingsmedicijnen/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/lab45-leven-met-antistollingsmedicijnen/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



LAB45  
20-03-2024