

Lennon aikana tulisi tehdä nilkka- ja pohjejumppaa.

Keuhkoveritulppa voi iskeä pitkillä lennoilla

23.9.2026 6.30

Pitkät lennot voivat laukaista keuhkoveritulpan, mutta viisas voi välttää vaaran oikealla toiminnalla ja lääkärin neuvoilla. Verisuonitauteihin erikoistunut lääkäri Ulla Wartiovaara-Kautto kertoo mistä on kyse ja miten tulppariskin voi minimoida.

TEKSTI: HILKKA KOTKAMAA
KUVAT: ANNI KOTKAMAA

Tänä päivänä lennetään yhä pidemmälle, yhä useammin, yhä vanhempana ja ylipainoakin on monille kertynyt. Erityisesti pitkien lentojen matkustajia vaanii keuhkoveritulpan vaara. Veritulppa ei kuitenkaan synny pelkästään lentämisestä, vaan mukana on aina monia tekijöitä.

Monia riskitekijöitä voi kuitenkin poistaa tai ainakin lieventää oikeanlaisella matkan valmistelulla. Verisuonitauteihin erikoistunut lääkäri Ulla Wartiovaara-Kautto kertoo, mistä yleistyvät matkailijoiden keuhkoveritulpat johtuvat ja miten niitä voi ehkäistä.

Wartiovaara-Kautto on lääketieteen tohtori, kliinisen kemian erikoislääkäri ja hematologiaan eli veritauteihin erikoistunut lääkäri. Hän on tutkinut veren hyytymiseen liittyviä tekijöitä jo kymmenen vuotta. Veritulpassa verihyytymä kerääntyy jalan laskimosuoniin, josta se kulkeutuu keuhkoihin. Tulppa ei lähde useinkaan liikkeelle matkan aikana. Joskus lähtöön saattaa mennä pitkäkin aika, päiviä tai viikkoja kotiintulon jälkeen. Itse ei hyytymiä tunne eikä niiden liikkeelle lähtöä voi tietää.

On todistettu, että pitkät lentomatkat altistavat osaltaan keuhkoveritulpan aiheuttavalle laskimotukokselle. Syitä tukoksen syntymiseen on kuitenkin aina monia. Lentokoneessa vallitseva paine on yksi riskitekijä, tosin vähäinen. Tärkein syy on pitkään paikallaan istuminen. Koneessa istutaan usein pienessä tilassa, jolloin pohkeiden verenkierto ei saa tarpeeksi pumppausvoimaa. Toinen syy on vähäinen nautittu nestemäärä. Lentomatkaajan tulisi juoda runsaasti vettä. Juomisen voi aloittaa mielellään jo kotona ennen matkalle lähtöä.

Tupakointi heikentää keuhkokapasiteettia ja reipas alkoholinkäyttö ei ole hyvästä, edes lentokoneen drinkkilasien äärellä. Alkoholin runsas nauttiminen edistää virtsaneritystä ja siten kehon kuivumista.

Keuhkoveritulpan taustalla on useita syitä, joka voi olla myös piilevä, perinnöllinen tekijä. Jopa pitkä oleskelu kuumassa ilmanalassa, varsinkin ilman riittävää veden juontia, voi edistää hyytymän kerääntymistä suoniin. Veren hyytymisalttiuteen vaikuttavat myös eräät sairaudet ja raskaus. Siksi olisi hyvä keskustella lääkärin kanssa ennen pitkää lentoa.

Tulppa saattaa olla merkki syöpävaarasta. Veritulpan saaneita naisia Wartiovaara-Kautto kehottaa käymään gynekologilla kerran vuodessa viiden vuoden ajan, varmuuden vuoksi. Miesten on hyvä mittauttaa eturauhasarvot.

Jotkut tukospalapelin palat jäävät huomaamatta, koska ne ovat pikemminkin taipumuksia kuin tulpan aiheuttajia. Veritulpan tarkkaa syntymishetkeä ei voi määritellä, koska alkuvaihe on yleensä oireeton. Pitkillä matkoilla veritulppa syntyy usein paluumatkalla, vaikka hyytymän muodostuminen on alkanut jo menomatkalla. Lääkäri näkee usein pieniä veritulpanalkuja ultraäänitutkimuksissa. Tutkimus tehdään aina rutiinina esimerkiksi ennen isoja leikkauksia.

Lienee mahdotonta vaatia lääkärissäkäyntiä jokaisen lennon jälkeen.

Veritulpan täydellinen estäminen ilman lääkitystä on mahdotonta, mutta on asioita, joissa ihminen voi itse tehdä paljon. Laadukkaat lentosukat tai hyvät tukisukat auttavat paljon.

Sukat tulee laittaa jalkaan heti aamulla herätessä, vaikka olisi lähdössä iltalennolle. Kireä sukka panee veren kiertämään vilkkaasti eikä se jää paakkuuntumaan suoniin. Sukkien ansiosta pintaverenkierto pumppautuu tehokkaasti syviin jalkalaskimoihin ja kiertää sieltä keuhkoihin.

Aspiriini ennen lentoa on käytäntö, johon ei Wartiovaara-Kauton mukaan kannata tukeutua. Varsinkin lääkkeiden yhteisvaikutuksesta aspiriini saattaa olla huono vaihtoehto.

- Aspiriini vaikuttaa verihiutaleiden toimintaan ja valtimoverenkiertoon. Valtimot vaikuttavat mahdolliseen sydänveritulppaan, laskimot puolestaan keuhkoveritulppaan. Keuhkoveritulpan synnyssä ei verihiutaleiden määrällä ole juuri vaikutusta. Jos henkilöllä on taipumus saada veritulppa, ei aspiriinilla ole merkitystä suuntaan eikä toiseen. Ainakaan aspiriinilla ei kannata korvata muita ennaltaehkäiseviä toimia.

- Jos henkilöllä on vatsahaava, ei aspiriinia kannata missään nimessä ottaa, koska se ärsyttää vatsan limakalvoja.

Keuhkoveritulpan saanut henkilö kuntoutuu hitaasti. Paranemisaikataulua ei voi antaa parhainkaan lääkäri, sillä toipuminen on yksilöllistä. Pitkäaikaisena lääkityksenä käytetään verenhyytymiseen vaikuttavaa Marevania. Pitkien lentojen vaaraa ei Marevanilla voi estää, vaan riskitapauksissa voi matkaaja hakea lääkäriltä niin sanotun napapiikin. Piikki vaikuttaa kertaluontoisesti 12 tuntia. Tätä pidemmälle matkalle menee kaksi piikkiä ja paluumatkaa varten on otettava laukkuun omat piikkinsä.

Lennon aikana ei liikkuminen ole helppoa, mutta yrittää pitää. Pohje- ja nilkkajumppaa voi harjoittaa paikalla istuen parin tunnin välein. Vessassa kannattaa käydä useammin kuin on asiaa. Pikku vinkkinä voi sanoa, että mene vessaan silloin kun siellä on mahdollisimman pitkä jono. Jonossa voi sitten tanssahdella silläkin uhalla, että se näyttää omituiselta. Monet tottuneet maailmanmatkaajat tekevät niin.

Matkustamisen lopettamista ei tulpan saaneelle ole tarpeen suositella. Lentomatkat on hyvä jättää väliin toipilasaikana ja senkin jälkeen lentää lääkärin valvonnassa. Verenohennuslääkityksessä noudatetaan lääkärin määräyksiä. Käytössä oleva Marevan-lääkitys on saanut vaihtoehdoiksi muita lääkkeitä, joista on yhä enemmän tietoa. Niissä ei ole Marevanille tarpeellista tiheitä laboratoriomittauksia ja tarkkaa ruokavaliota. Tulevat lääkkeet ovat kuitenkin erittäin kalliita.



Keuhkoveritulpan saaneelle suositellaan lentomatkojen väliin jättämistä toipilasaikana, mutta matkustamista ei tarvitse kokonaan lopettaa.



Veritulppa ei synny pelkästään lentämisestä, vaan siihen vaikuttavat monet tekijät.

Marevan-lääkitys edellyttää ruokavaliota, jossa on vältettävä verta sakeuttavia ruokia, kuten vihreitä vihanneksia. Myös alkoholi sopii huonosti lääkityksen kanssa.

Wartiovaara-Kautto on jyrkkien käskyjen ja kieltojen vastustaja. Hänestä on tärkeintä, että ravinto ja elintavat pysyvät päivästä toiseen mahdollisimman tasaisina. Eli esimerkiksi tomaatti päivässä, omena päivässä ja pihvi päivässä. Jopa vihreitä vihanneksia voi syödä kohtuullisesti, kunhan syö saman määrän päivittäin. Yksi lasi viiniä ei ole pahasta, jos se jää siihen. Liikuntaharrastus on tehokas tapa ehkäistä tulppia, kuten muitakin sairauksia. Liikkuvan ihmisen suoniin paakut harvemmin pakkaantuvat.

Kaiken kaikkiaan itsestä huolehtiminen ja kohtuullisen terveet elintavat ovat tehokasta ennaltaehkäisyä.