

經濟艙症候群預防及運動治療

暑假到了！

對於那些計劃旅行的人來說，可能會有很多事情要擔心；

機場安全、旅行費用和航班延誤。

但是，對於有血液凝結有危險的一些人，也可能會造成健康危害。

✖ 臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

深靜脈血栓形成（DVT）是通常在腿部的深部凝結血塊的術語。病人可能根本沒有症狀，或者可能會影響患者的靜脈循環，造成疼痛、腫脹、發紅或發熱。血塊容易治療，但需要立即注意，因為一塊血液凝結斑塊，就可以斷裂並順著血液循環到肺部。

深靜脈血栓是否真的與旅行有關，還是主要是因為病人不動？旅行比一整天，與在辦公桌上長期不動更危險嗎？



右腳腫脹



使用彈性襪



經濟艙狹窄，不易活動，而得名。

長時間四個小時以上的不活動可能有助於深靜脈血栓形成。提供少量活動的長途旅行會增加風險。四個小時以上的旅行深靜脈血栓形成的風險會增加，但絕對風險仍僅為1/6,000左右。那是因為深靜脈血栓形成，其他危險因素也會讓情況更糟。

那些危險因素是什麼？

對任何血管的損傷釋放促進凝血的化學物質。最近的手術、最近的IV（靜脈注射）或損傷如扭傷的腳踝

或鈍性創傷，都增加了深靜脈血栓形成的風險。在這些傷害和旅行之間，等待的時間越長，深靜脈血栓形成的機會就越少。

旅行幾天後，可能得到深靜脈血栓形成？這是為什麼？

有可能長時間滯留。血塊可能已經在旅途中已經發生了，它在下飛機後，剛剛形成血液凝結，突然之間姿勢由坐姿改變到站姿，血流流量突然竄升，然後凝結血塊跑到肺部血管，引起症狀。然而，一項研究發現，血液併發症的風險，在飛行後四週內仍然升高。

為什麼腿部有血塊會危及生命？

如果深靜脈血栓行進到肺部並被卡在主要血管中，那麼深靜脈血栓可能是危及生命的主要因子，然後限制血液流向一個或兩個肺。這也給心臟帶來了很大的壓力。

如果我用抗凝血劑治療，我在這個治療時間裡是否還有危險？我需要使用多長的時間？

如果我面臨更高的風險怎麼辦？我還想旅行，服用抗凝血劑治療，可以使血液濃度惡化的風險非常低。肺

栓塞是血液凝塊，進入你的肺部，阻止血液供應。症狀為呼吸困難、血壓低下、昏厥、心跳加快、胸痛、咳血。

高風險群，誰有可能獲得DVT？

- (1) 癌症
- (2) 已經手術後的病患
- (3) 臥床病人
- (4) 年紀大了
- (5) 抽煙
- (6) 超重或肥胖
- (7) 長時間坐著不活動，就像長時間在的飛機上

要如何預防深部靜脈栓塞的發生呢？

對於屬於高危險群的人(如長期臥床)，下肢抬高及穿著彈性襪可以預防深部靜脈栓塞的發生，而普通人則儘量避免久站、久坐的姿勢，若不得已也應該盡量避免同一姿勢的時間過久。

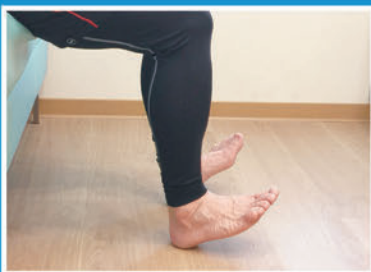
在長途飛行中要保持清醒，儘量不要使用酒精和安眠藥。你需要保持

足夠的清醒，以保持肌肉的活動，使血液循環良好。每小時或兩小時起床走走。坐下時，經常改變你的位置。不要盤腿或是翹二郎腿，因為這會減少血液流動。另外要加強補充水分，因為飛機上乾燥水分流失多，會增加血液黏稠度。

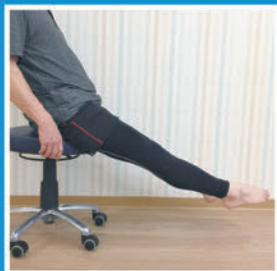
運動治療與預防

在旅途中，嘗試一些坐著的腿和腳運動，如腳踝畫圈、抬高腿部和小腿伸展運動。鼓勵做一些肌肉及關節運動，促進血液流動，並減少血液停滯。穿著寬鬆的衣服，使血液流動不被太緊的衣服過度壓縮。壓力襪對預防下肢血液滯留將有所幫助。

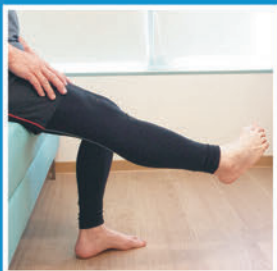
運動的肌肉幫助血液流動。尤其是小腿的肌肉。當你在你的辦公桌上，長期固定不活動，就要定時起來活動活動筋骨，休息、伸展你的腿。或者站起來走一走，伸展小腿的肌肉。定期的運動也有助於保持身體健康，降低DVT的可能性。🏥



1. 下肢幫浦運動



2. 膝蓋伸直及彎曲運動



3. 選轉角踝，利用腳尖寫字，例如寫1、2、3



4. 伸展小腿及下肢的肌肉。