



经济舱综合征，你了解多少

◎内江市第一人民医院 刘 莉

随着现代生活水平的提升，越来越多的人都喜欢外出旅行游玩，那您有没有听过“经济舱综合征”这一疾病呢？虽然很多人对这一疾病感到陌生，但长时间坐飞机、坐火车会出现双腿肿胀、呼吸困难、胸痛等症状，这就是“经济舱综合征”。所谓经济舱综合征并非只发生在经济舱，而是指所有需要长时间静坐的交通工具，如火车、高铁、自驾游等。

危险因素可不少

外部因素：飞机机舱的座位空间狭窄，长时间处于低压、低氧环境。

自身因素：手术创伤、高龄、先天性血液高凝疾病、恶性肿瘤、肥胖、妊娠群体容易出现经济舱综合征。

其实经济舱综合征并不是指坐飞机经济舱才会得的疾病，无论是头等舱、商务舱、经济舱，只要在长时间静坐的状态下都会出现这种症状，如打麻将、电脑办公等。

大多数确诊“经济舱综合征”的患者都会出现下肢浮肿症状，按压小腿后容易出现指压痕迹且很难在短时间内恢复正常，严重可伴有呼吸困难、胸痛、猝死等风险。值得一提的是，深静脉血栓症状多在形成结束后一段时间内出现，并非在出行过程中出现。而且静脉血栓形成症状属于长期积累过程，早期症状不太明显，只有显现出明显症状后才会发现，所以很多人确诊“经济舱综合征”时已进入病情严重期。

临床资料表明，本病的高危

人群包括：长期旅游、频繁出差的群体；长期久坐的打工族；慢性肾病、糖尿病等慢性病患者；妊娠群体，长期口服避孕药群体；静脉血栓、静脉栓塞群体；近期手术史群体。

多喝水、多活动可预防

1.多喝水。在长途旅行中要多喝水，但不要使用咖啡、茶、酒精等具有利尿作用的饮品代替，以免加剧血管浓缩。对于身体无疾病、心肺功能正常的群体，每日饮水量应达到1500~2500ml。若长时间处于空调房环境，也要注意补充水分，每小时补充200ml水分，降低血液黏稠度。

2.多活动。如果在公共交通上无法行走时，可以在座位进行踝泵运动，自然伸展双膝，用力勾住脚后再绷脚，在不引起疼痛的情况下反复运动多次，肌肉收缩可以促使血液、淋巴液挤压回流。在放松肌肉时，新鲜血液补充能达到血液循环目的。

3.药物预防。只限于高危群体，因为低分子量肝素使用的禁忌

症非常多，必须在医生指导下用药。在使用抗凝药物预防静脉血栓症状时，容易引发出血并发症，所以要格外关注抗凝预防的安全性。高凝血症患者、血栓性疾病患者要按照自身疾病服用抗凝药物。

4.穿着舒适衣物。穿着舒适、宽松衣物可以避免血液循环受阻，尤其要选择透气性良好的鞋子。研究提示，弹力袜可降低无症状静脉血栓、下肢水肿的发生率。需要注意的是，年龄是腿部水肿的重要危险因素，高龄旅客容易出现下肢水肿症状，所以穿着弹力袜的受益颇多，这是一种经济性、安全性的预防措施，能够有效规避药物预防带来的不良风险。

如果您在航班上出现疑似深静脉血栓症状，应当及时寻求救助，如呼叫乘务员救助。若深静脉血栓症状比较轻，并且无法及时获得医疗救援时，就要减少活动，不要热敷或按摩，以免导致血栓脱落。正确做法应是平卧并抬高患肢，预防血栓脱落所致肺栓塞症状。

近几年，心血管疾病逐渐年轻化，长期高油高脂饮食、熬夜、工作压力大都成为深静脉血栓的危险因素。即使您的体能比较好，也要注意长时间久坐的危害，适当起身活动身体，保证水分摄入充足，保持良好的身体状态。

总之，很多人对“经济舱综合征”的了解不多，但知道长时间久坐容易导致下肢水肿，增加深静脉血栓风险。所以在长时间乘坐公共交通或者办公作业时，应重点预防深静脉血栓症，间隔一段时间起身活动，减少“经济舱综合征”的发病风险，尤其是平时要养成良好的运动锻炼习惯，远离深静脉血栓症。☺