

长途旅行:经济舱综合征

经济舱综合征是指在乘坐飞机、汽车、客车或火车进行4小时以上的长途旅行时，腿部静脉内形成血栓（即深静脉血栓）。

长途出行会导致患静脉血栓的风险略有增加。如果你连续数小时保持不动、饮水不足，或者本身存在以下危险因素，风险会更高：

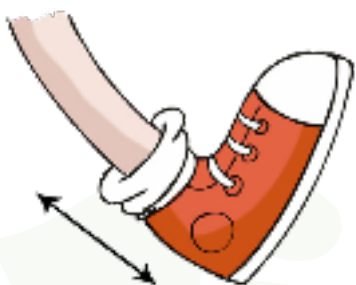
- 怀孕
- 高龄
- 肥胖
- 患有活动性癌症
- 凝血功能障碍
- 正在服用口服避孕药或其他雌激素治疗药物
- 患有血液循环问题或严重心脏病
- 曾患过静脉血栓或肺栓塞
- 近6周内接受过大手术（尤其是腿部、腹部或盆腔部位）
- 单腿正打着石膏

会出现哪些症状？

起初表现为足部或脚踝肿胀。随后可能伴随其他症状，如小腿疼痛、皮肤发红或患肢发热。通常，这些症状会在你到达目的地后才显现，甚至可能延迟至两周内出现。

如何有效预防？

- 旅途中坐在座位上时，多做脚跟与脚尖交替抬起的动作。
- 只要条件允许，尽量多下座走动。



- 每2小时去一次洗手间。
- 行程结束后，多散步，以促进血液循环。
- 脚下不要堆放行李，保持腿部有足够的伸展空间。
- 请勿交叉双腿（翘二郎腿）。
- 避免穿腰部或腿部过紧的衣物。
- 避免使用镇静剂和饮用含酒精饮料。
- 大量饮水，补充水分。



如果你有血栓病史或属于中高风险人群，医生可能会建议你穿膝下医用弹力袜或使用肝素；如果你已经在服用抗凝药物，则无需采取额外的特殊预防措施。

会有什么并发症吗？

最严重的并发症是腿部静脉中的血栓脱落并随血液流向肺部，引发肺栓塞。

如果你突然感到呼吸困难、胸痛、痰中带血或血压下降，应怀疑发生了肺栓塞。

怀疑自己患了静脉血栓或肺栓塞该怎么办？

应当立即就医，由医务人员进行紧急评估，以便明确诊断并尽早开始治疗。