

导游知识旅游药箱：长途飞行谨防静脉血栓症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E7_9F_A5_E8_c34_634958.htm 医学专家提醒乘飞机长途旅游的人们：小心招致静脉血栓症。静脉血栓症，也称经济舱综合征，在1974年，美国前总统尼克松因为政治外交的需要，连续长途飞行于奥地利、中东埃及等地，引发了左腿深度静脉血栓，从那时起，人们才认识到长途空中飞行会造成静脉血栓征，有人认为，叫经济舱综合症不准确，因为事实上搭乘头等舱和常务舱同样会发病。静脉血栓症早期症状是自发性腿肚子痛，肿胀、局部发热等，行走痛，疼痛甚至造成不能行走。静脉血栓症如得不到及时治疗，可引发下肢静脉闭塞和静脉瓣膜的破坏，深部静脉栓塞能诱发肺栓塞，严重者可危及生命。长途飞行为什么会导静脉血栓症呢？原因在于，飞机内座位小，尤其以经济舱更为多见，每个人都是一个挨一个坐，活动空间十分狭小，旅客的脚踝、膝部到大腿骨只能呈三个九十度的弯曲，这样的姿势降低了全身的血流速度，又因飞机内空调的关系，使空气干燥，人体在此环境下很容易脱水，血液粘稠度就会增高而导致发病。一般长途飞行5小时以上的坐姿旅行，应防止静脉血栓症的发生。因此，长途飞行时不要久坐，多起来活动行走，不要喝酒或长睡，多喝水，多做小腿和足部的伸展运动，最好穿弹力袜，有条件的旅客在旅行前在医生的指导下服用一些抗凝药物。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com