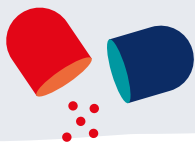


特殊情况

1. 如果活动量减少和/或极易出现静脉血栓栓塞,若无禁忌症且在事先进行医疗咨询后,可以考虑穿着**分级加压弹性长袜**来促进血液从腿部静脉流向心脏。
2. **极少数情况下**,对于一些**血栓形成风险较高**的旅客,可以考虑在出行前服用**抗凝或抗血小板药物**。这些药物的使用仍然存在争议,预防旅客血栓形成的证据有限。因此,在**没有特定医疗评估和建议的情况下**,**强烈建议不要自行服用药物**,同时需考虑可能出现的副作用(例如出血和过敏)。
3. 旅客可能**已经在接受抗凝或抗血小板治疗**,以治疗血栓形成风险特别高的特定病症。**这种情况下同样适用先前推荐方案**(见段落“采取哪些措施来降低血栓形成风险”)。



扫描二维码!



WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di MEDICINA



AZIENDA OSPEDALIERA
UNIVERSITARIA INTEGRATA
VERONA



SUEM
REGIONE DEL VENETO - VERONA

Verona  Aeroporto

Garda Aeroporti

由无限制教育赞助提供支持



VIATRIS

旅客血栓形成: 不要害怕, 只是一些建议

静脉血栓形成是指由于在错误的位置(即静脉血管内部)激活凝血,导致**血栓堵塞**。静脉血栓栓塞包括**深静脉血栓形成**(通常在下肢形成)以及**肺栓塞**(通常由一块血栓引起,栓塞物从静脉血栓中分离出来,到达心脏,然后到达肺部,阻碍血液流向肺部)。静脉血栓栓塞由**多种风险因素**引发,包括**长途航空旅行**。



原因

旅客血栓形成的原因各不相同,而且往往不明确。尽管已提出**多种机制**,从脱水导致血液浓稠,到在航空旅行中暴露于降低的氧气压力,但**主要的风险因素一定是长时间不动**(不仅在航空旅行期间,而且在搭乘汽车或火车等其他形式的旅行中都必须考虑到这一点)。**长时间坐姿**(尤其是在**狭小空间内**)会限制腿部活动,减少腿部静脉的血液流动,从而增加血栓形成的风险。

表现形式

深静脉血栓形成的症状:

下肢疼痛、发红和/或肿胀(上肢较为罕见),通常呈不对称性。

肺栓塞的症状:

呼吸困难和呼吸急促(最主要的症状)、胸痛、心悸、昏厥、咳血。

问题的严重性

航空旅客静脉血栓形成的绝对**风险通常较低**,但会**随着旅程时间的延长而增加**。记录表明,当旅程时间超过 4 小时,便会出现风险,而旅程超过 10 小时,则风险更大。研究估计,与普通人群相比,持续 4 小时以上的航空旅行所造成的静脉血栓形成风险高出 2-3 倍,但总体发生概率仍处于中等水平(每 4600 次航班约发生 1 例血栓形成事件,即 0.02%)。

风险最高人群

对于已存在其他风险因素的人群,**旅客血栓形成的风险更高**:

- 年龄 > 40 岁
- 肥胖
- 女性
- 妊娠期及产褥期(产后 6-8 周)
- 口服避孕药及实施激素替代疗法
- 既往静脉血栓栓塞病史
- 静脉血栓栓塞家族史(尤其是有直系亲属年轻时发生过血栓形成事件)
- 遗传性血栓形成倾向
- 显性癌症
- 吸烟
- 近期手术或外伤(旅行前 6 周内)
- 其他特定病症(如慢性心力衰竭、风湿病、下肢静脉功能不全)。

采取哪些措施来降低血栓形成风险

1. 等待登机时,在准许区域内来回**走动**。
2. 旅程期间,如果可能的话,每隔两小时起身在**过道走动一下**。坐着的时候,每隔一段时间交替屈伸膝盖和脚踝,同时活动肩膀。
3. 在机舱内,**坐着伸展双腿**,避免膝盖持续呈 90 度弯曲(这种姿势会阻碍腿部静脉血液循环)。
4. 尽量缩小放置在座椅下方的随身行李占用的空间,确保腿部**有足够的活动空间**。
5. 旅行当天,穿着**舒适服装**。
6. 在出行前及旅途期间,请**保持充足饮水并避免饮酒**。
7. **避免服用安眠药**,这会导致长时间不活动。

