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！

ISTH International Society on Thrombosis and Haemostasis

WORLD THROMBOSIS DAY
13 OCTOBER

UNIVERSITÀ di VERONA
Dipartimento di MEDICINA

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITARIA INTEGRATA VERONA

UNIVERSITÀ DI PADOVA
Dipartimento di Medicina

REGIONE DEL VENETO
Azienda Ospedale Università Padova

SUEM 118
REGIONE DEL VENETO - VERONA

SAVE GRUPPO SAVE
VeneziaAirport
Verona Aeroporto
GardaAeroporti

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**风险会随着旅程时间的延长而增加**，但**总体上仍然较低**。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**：

- 高龄
- 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。