

同样是坐飞机，为啥他会猝死？

2022-10-24原文



你听说过“经济舱综合征”吗？

旅客因长时间乘坐飞机的经济舱进行旅行

到达目的地后突发猝死的事

🐼 经济舱综合症_百度百科

<https://baike.baidu.com/item/经济舱综合症> ▼

据共同社19日最新消息，熊本消防局当日表示，因熊本和大分两县地震频发而在汽车内避难的该市西区1名女性（51岁）罹患“经济舱综合症”被送医救治，现在已经死亡。这是此次地震首次出现该综合症死亡者。消防局表示，该女性曾 ...



🐼 科普 | 什么是经济舱综合征?_澎湃号·政务_澎湃新闻-The Paper

https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_14877491 ▼

2021年10月12日 · **经济舱综合征** 张先生出行旅游，回来后的第二天逐渐出现呼吸困难、胸痛，甚至晕倒。家人叫了120送去了医院，做了增强CT，诊断为肺栓塞，经过溶栓、抗凝之后，张先 ...

🐼 科普 | 什么是经济舱综合征?

https://m.thepaper.cn/baijiahao_14877491 ▼

2021年10月12日 · **经济舱综合征**是指由于长时间空中飞行，静坐在狭窄而活动受限的空间内，双下肢静脉回流减慢、血流淤滞，从而发生DVT和（或）PTE，又称为机舱性血栓形成。长时间坐车...

这可不是危言耸听！



为啥同样是坐飞机

他会猝死呢？

其根本原因就是因为在飞机狭小的经济舱中因双下肢无法活动，导致下肢形成深静脉血栓，从而诱发肺栓塞导致旅客猝死。

那什么又是深静脉血栓呢？

- 静脉血栓栓塞症（VTE）包括深静脉血栓形成（DVT）和肺栓塞（PE）。其实就是静脉血管因为静脉管壁损伤、静脉血流缓慢、血液高凝状态等原因，造成静脉血栓栓子形成，每一个栓子都是埋在血管里的定时炸弹，如果脱落堵住肺动脉，患者呼吸急促、胸痛、心率加快，甚至猝死。



由于深静脉血栓常起源于小腿的深静脉，可部分或完全阻断静脉血流，在大多数情况下，患者并无明显的症状，往往容易在疾病初期被忽视。

有关资料显示

- 在美国，每年有10万至30万人死于静脉血栓，相关住院人数超过50万。在欧洲，每年有50万人死于静脉血栓。在中国，静脉血栓形势可能同样严峻。



图片已获摄图网授权

哪些人是血栓高危人群？

近年来，随着人们饮食习惯和生活方式的改变，全球静脉血栓患者的发生率也在逐年上升，我国每年因肺栓塞住院的人数增加4倍。说到血栓，许多人认为是老年人的专利，其实并非如此。孕妇、久坐不动的上班族、经常长途飞行的出差族以及需要长时间卧床休息的病人，都是静脉血栓的高危人群。**“不动如山”可不是好事。**



如何降低血栓发生的风险

任何人都会有因为久坐不动而患血栓的风险，也就是说，静脉血栓形成和肺栓塞，可以发生在任何年龄的任何人身上。事实上，每静坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%，坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。但这并不意味着静脉血栓不可预防。想远离静脉血栓栓塞症，关键在于采取有效的预防措施，多增加运动，可以有效预防静脉血栓的形成。

久坐、开车或坐飞机都要弯着膝关节，导致血液循环不畅。要花一点时间站起来走动，伸展腿部。如果工作时不方便站起来活动，还有一个隐蔽的方法，那就是“勾脚”。对于办公一族，每坐90分钟，就应提醒自己“勾脚”。方法是将脚伸直，整个脚往上勾10下，速度和节奏都没有严格要求，这样能促进腿部血液流动。



图片已获摄图网授权

住院患者如何预防

患者入院后，医务人员会根据患者不同的情况进行血栓风险评估，并根据评估风险等级采取不同预防措施。

不少重病患者术后需要长时间卧床休养，家人最好每隔三四小时帮病人按摩双腿，每次30分钟；或每隔两小时一次，每次按摩15分钟。还可以用气压治疗仪替代人工按摩，促进血液循环，减少血栓发生的几率。

万一不幸得了静脉血栓，也不要担心，医务人员会根据患者不同的血栓情况，采取最适当的治疗措施。



唐永江

血管疾病科负责人、主任医师

大理大学医学院兼职教授。1995年毕业于泸州医学院临床医学专业，曾在解放军总医院（301医院）及西安交大一附院进修学习。从事心血管专业工作近30年，对高血压病、心力衰竭有较深的体会，擅长心脏、主动脉及周围血管疾病的介入治疗，包括冠心病冠脉支架植入，单腔及双腔永久起搏器植入，尤其是（胸、腹）主动脉瘤、主动脉夹层的覆膜支架植入术，先天性心脏病的介入封堵治疗，四肢动脉硬化闭塞症的综合介入治疗，下肢静脉血栓、肺动脉栓塞的综合介入治疗。

坐诊时间：周一全天



陈伟

副主任医师、医学硕士

毕业于四川大学临床医学外科学专业。长期从事于血管外科临床工作，擅长于微创或开放手术治疗胸、腹主动脉夹层/动脉瘤；外周动/静脉血栓、狭窄或闭塞等阻塞性疾病；外周动/静脉血管畸形、动静脉瘘，静脉曲张等。

坐诊时间：周二、四上午



胡强

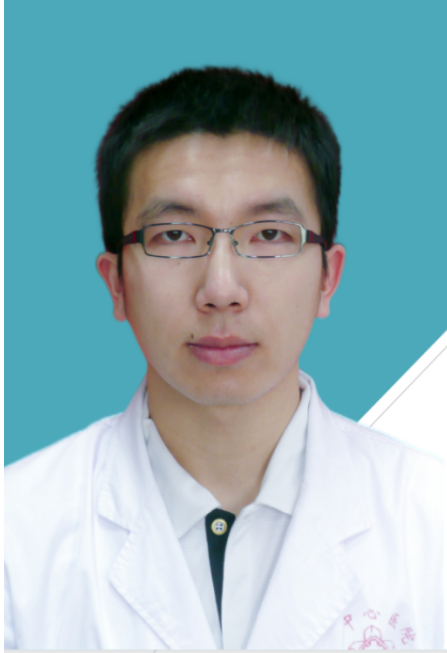
急诊科党支部书记
急诊科副主任（主持工作）
副主任医师

华西医院高级管理研修班结业，四川省医师协会第一届创伤外科医师分会委员、四川省医学会第八届急诊专委会委员。擅长创伤急危重症患者救治，对急诊困难气道管理和静脉通道管理等急救技术有较为丰富的经验。

坐诊时间：周二至周五下午



文章作者



熊智巍

主治医师

毕业于西南医科大学，曾在重庆医科大学附一院血管外科进修学习，长期从事血管外科临床工作，擅长腹主动脉瘤、主动脉夹层、周围和内脏动脉瘤、下肢动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎、下肢浅静脉曲张、下肢静脉回流障碍性等疾病的腔内介入及开放手术治疗。

坐诊时间：周三、五上午

 [点击关注我们官方微信](#) 



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...