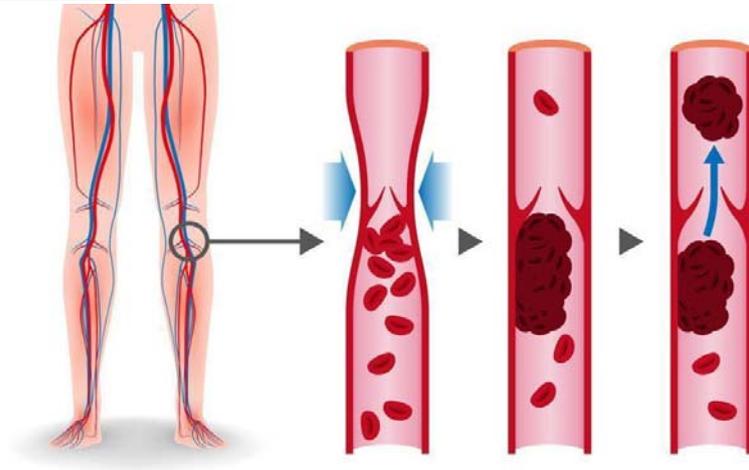


# 終於可以出國！你知道什麼是經濟艙症候群嗎？

終於熬過了無法出國的漫長時光，疫情趨緩之際，想必很多人都已經安排好假期出國的旅遊計畫，但是你知道其實坐飛機也有需要留意的健康議題嗎？

## 一、什麼是經濟艙症候群？

**經濟艙症候群**，指的是在搭乘長途飛機等交通工具時，由於需要長期維持坐姿導致下肢無法活動，造成血液循環不良，再加上高空中的低氣壓和低氧氣濃度，導致靜脈內形成血栓並產生一系列的症狀，它的醫學正式名稱為「深部靜脈栓塞」(Deep Venous Thrombosis)。



圖一、靜脈栓塞的形成示意圖

## 二、經濟艙症候群發作時可能有哪些症狀呢？

1. 下肢腫脹疼痛，尤其容易從小腿開始產生。
2. 下肢皮膚顏色改變，可能發紅或發紫。
3. 下肢感覺到異常的溫暖
4. 最需要留意的是，栓塞產生初期有可能完全沒有症狀。直到栓塞隨著血液循環跑到肺部，才開始出現呼吸困難、心跳加快、頭暈、咳血等嚴重症狀。

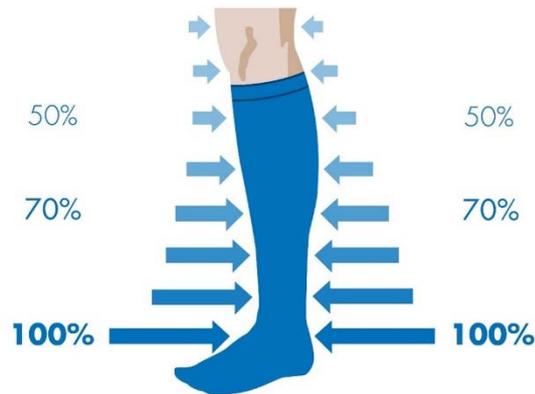
## 三、哪些人容易得到經濟艙症候群呢？

1. 長期吸菸者
2. 肥胖者 (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)

3. 有使用避孕藥或接受賀爾蒙替代治療者
4. 懷孕者
5. 曾有靜脈栓塞病史
6. 有惡性腫瘤病史
7. 近期開過刀或接受手術

#### 四、該如何減少得到經濟艙症候群的風險呢？

1. **定期活動下肢**：下肢**肌肉收縮**有助於靜脈血液的回流，並減少血栓生成的機會。因此在長途飛行時定期讓**下肢活動或變換姿勢**，或在確保**飛行狀況安全**時，稍微從座位起身**走動**一下，上個廁所都可以減少經濟艙症候群的風險。
2. **穿著彈性襪**：對於有前述風險因子或者有靜脈曲張病史的乘客，可以穿著**彈性襪**，改善下肢血液循環並減少血栓產生風險。購買彈性襪時需要留意，由於彈性襪作用的原理為透過加壓讓肢體遠端的血液回流增加，肢體**越遠端施加的壓力需要越大**才不會造成反效果。



圖二、彈性襪作用的原理，壓力由遠端到近端越來越小

3. 多喝水、避免飲用過量酒精或者咖啡

#### 參考資料

- 圖一：Deep venous thrombosis (DVT): Symptoms, diagnosis, and treatment (no date) Deep Venous Thrombosis (DVT): Symptoms, Diagnosis, and Treatment: Vascular Surgery Associates, LLC: Vascular Surgery.
- 圖二：Compression stockings (no date) Vaughan Physiotherapy Clinic.
- Dusse, L.M.S. et al. (2017) Economy class syndrome: What is it and

who are the individuals at risk?, Revista brasileira de hematologia e hemoterapia.

- Deep vein thrombosis (DVT) (no date) Mayo Clinic.
- 台灣家庭醫學醫學會, 家庭醫學第四版, 第二十六章 旅遊健康, p448 - p449

### 作者簡介

吳兆東

現職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師

學歷：國立陽明大學醫學系

專長：家庭醫學、公共衛生、預防醫學

