

你認識經濟客位綜合症嗎？

□ 細雪 香港執業藥劑師



下是否經常出外旅行或公幹？乘搭長途飛機或其他交通工具，除了須要逗留在狹窄的空間外，還可能面對一個可怕的危機，就是俗稱「經濟客位綜合症」的深靜脈血栓塞 (Deep-Vein Thrombosis, DVT)。

乘搭長途飛機有危險？

在長途旅程中，旅客須長時間逗留在狹窄的座位上，腳部因此會長期維持在靜止及彎曲狀態，導致血液循環不足，有機會形成血栓。如果血栓從血管壁脫落，便會順着腳部的靜脈向上流，隨血液流入心肺，後果可以致命。

以下人士宜特別留意：

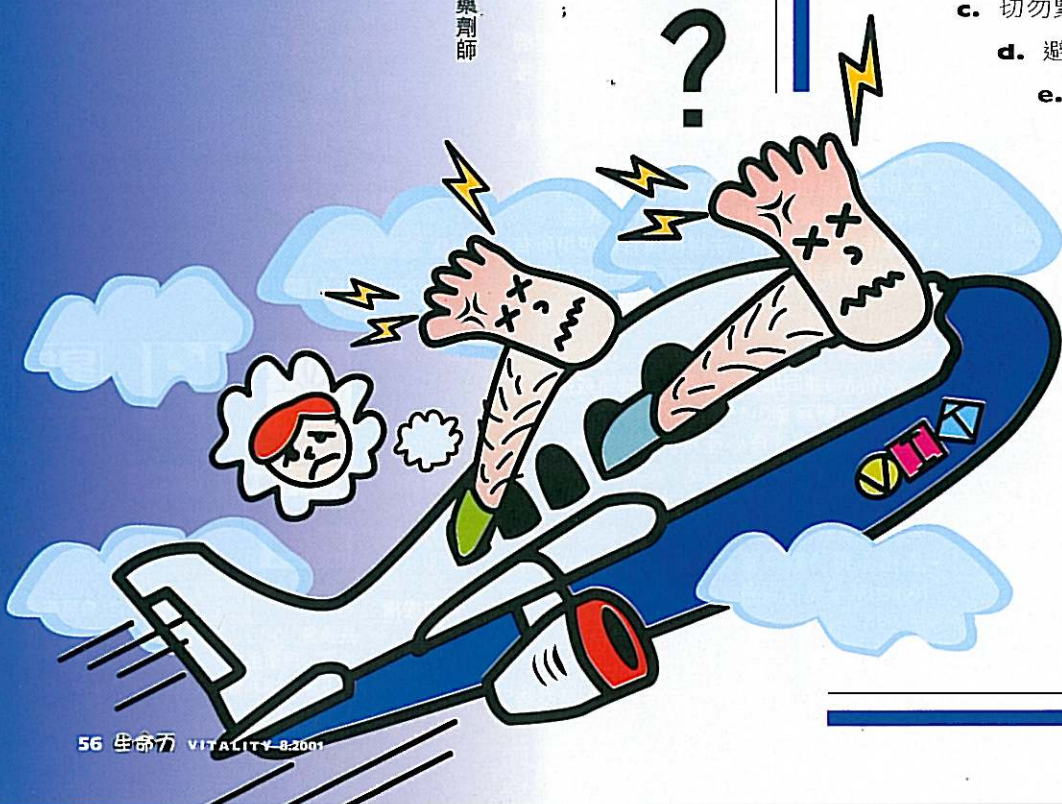
1. 孕婦
2. 癌症患者
3. 冠狀動脈疾病和某些血液病患者
4. 體重超出標準人士
5. 正接受荷爾蒙治療或長期服食避孕藥人士
6. 最近動過手術的病人
7. 吸煙者

屬於此類別者，可在行程前詢問醫生意見。

預防 DVT 大行動

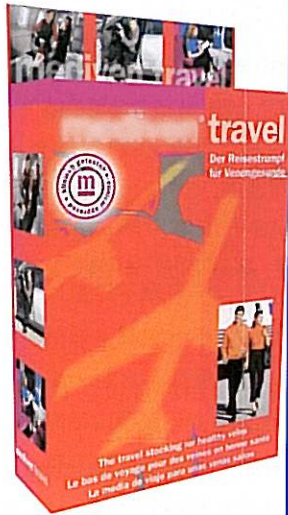
在起程前及行程中，旅客應該：

- a. 飲用充足的水分以免脫水或血液轉濃。
 - b. 穿着寬鬆的衣服。
 - c. 切勿緊扣皮帶。
 - d. 避免抽煙。
- e. 由於喝酒及含有咖啡因飲品會導致身體失去水分，及增加排尿次數，令血液轉濃，所以旅客在起程前或行程中，應避免喝酒及含咖啡因飲品。
- f. 乘客應該經常走動或在座位中做腳及腿部運動，例如每半小時抬高下肢。
- g. 穿上漸進式壓力襪，經臨床研究證實，漸進式壓力襪能減低及預防長期靜坐而產生的深靜脈血栓。



漸進式壓力襪發揮作用

根據英國權威醫學雜誌《The Lancet》於2001年5月12日發表的一份研究報告指出，沒有穿上壓力襪的乘客中，平均有10%在乘搭長途飛機後曾出現深靜脈血栓（DVT）症狀。同一報告亦證實，穿上第一類膝蓋以下的漸進式壓力襪（Class 1: German Hohenstein Compression Standard; 20-30 mm Hg），能有效預防及減低因長期靜坐而產生深靜脈血栓的機會。壓力襪的使用亦獲得 Aviation Health Institute 的認可。



雖然直到目前為止，醫療界暫時沒有一致的研究結論可以證實長途旅程會導致深靜脈血栓（DVT），但至少已證明長途旅程可能會增加患深靜脈血栓（DVT）的危險。☹

資料來源：

1. Scurr, John et al., "Frequency and prevention of symptomless deep-vein thrombosis in long-haul flights: a randomised trial", *The Lancet*, vol 357, May 12, 2001: 1485-1489.
2. Mediven Travel (「脈迪」長程襪)，永義（香港）有限公司。
3. Aviation Health Institute.