經濟艙症候群

「經濟艙症候群」時有聽聞，但卻一直沒有深究其成因或預防方法。直至最近有認識的朋友因「經濟艙症候群」而離世，筆者才驚覺此症的可怕，對於一眾經常外遊的『空中飛人』來說，也不妨多加留意！

所謂的「經濟艙症候群」，正式的醫學名稱為「深層靜脈血栓症」(Deep Venous Thrombosis)。這種症候群的成因是長時間血液流動受阻不順暢；如果在狹小機艙長期坐著，再加上不斷吸入重新過濾的乾燥空氣，血液流通不順黏稠度增加，有可能因此在靜脈血管內出現血栓，血栓會阻礙正常血流通行，造成下肢水腫；下了飛機，這種血栓有可能在突然站立或行走循環到肺部，堵塞肺部的血管而可能會引起胸悶、呼吸不順的感覺，在很嚴重的狀況下，肺栓塞（Pulmonary Embolism）有導致休克或促死的可能性。這種症候群常在開始飛行的 48 小時內發生，不過出現症狀可能是下飛機數小時或數天後的事。

以下高危一族更要加以留神：

1、過去有血栓病史的人；
2、凝血功能異常的病人；
3、下肢血管內壁曾經受傷的病人；
4、孕婦或剛生產後，長期服用口服避孕藥的人；
5、最近接受足部手術或是足部骨折的病人；
6、有糖尿病、高脂血症、動脈硬化的病人；
7、肥胖者；
8、吸煙者。

如何預防「經濟艙症候群」？

- 在機上請盡量穿著寬鬆輕便的衣服，不要穿太緊的鞋或避免穿著及膝襪子
- 不時離座走動一下，拉拉筋做做伸展活動
- 在座時避免固定坐姿，也可定時按摩雙腳、膝蓋、小腿及腳踝
- 有靜脈曲張症狀、或腿部血液容易循環不良的人，可以考慮穿上彈性襪

內容只供參考

- 多補充水份，身體的含水量夠，血液流動才會順暢
- 避免飲用含酒精或咖啡因的飲料，因為利尿關係容易造成脫水，在脫水狀態下，血液黏稠度會比較高，流動不易，造成血栓的可能性會增加
- 多多深呼吸，讓血液裡有充足的氧氣

其實乘坐飛機除了要留意「經濟艙症候群」外，乘客也須留意以下情況：

1. 有些乘客喜歡在長途飛行前，吃得飽飽的，殊不知這樣做反而會適得其反。飛機升到高空後，腸胃血液供應相應減少，致使腸胃分泌下降，腸胃蠕動減弱。所以，乘飛機之前吃八成飽及進食容易消化的食物，以免影響消化吸收。
2. 還有研究發現，人體在空中時腸道的產氣量要比在地面時增加兩倍，所以在乘機前應避免食黃豆、蘿蔔、薯類、汽水等容易產生氣體的食物，以免發生胸悶、腹脹、噯氣、胃部不適等症狀。
3. 最新的研究發現，長途旅行中，無論旅客選擇的是經濟艙還是頭等艙，只要靠窗坐，發生深靜脈血栓的概率，是非窗口位置的 2 倍。因此，靠窗坐的乘客更加需要定時郁動，就算影響鄰坐乘客也無可奈何。
4. 在飛機上眼睛的狀態是和平地的確有所區別，第一是光線，第二是環境，第三是氣壓。如果是白天飛行，窗外光線充足，看書還沒有太大問題；但如果在黑暗環境下聚光閱讀，勢必強迫瞳孔放大，並且要用力收縮睫狀肌，此時雙眼十分費力，容易產生視疲勞，這就是所謂的「暗室效應」。如果有青光眼病在身，看書還可能刺激眼壓增高，加大青光眼急性發作的幾率。因此，最好看一會兒書就稍事休息，別沉迷閱讀太久。
5. 由於機艙濕度較低，環境乾燥，所以眼睛容易感到乾澀。因此，對於佩戴隱形眼鏡的人來說，登機前最好摘掉它們，在飛機上改為佩戴框架眼鏡。特別注意不要戴著隱形眼鏡睡覺，因為那樣眼睛會乾得更快。

無論是那一類『空中飛人』，安全第一才重要。不過為免普羅大眾誤解「經濟艙症候群」只是坐經濟艙乘客專『享』，可能有需要考慮將學名轉為『久坐不動血栓症』呢！

資料來源：行動機票/百度/馬偕紀念醫院/健康知多啲