血管外科专家叶金明：
错峰出游警惕“旅行血栓症”

扫码看视频

名医讲堂

叶金明

主任医师，浙江医院血管外科主任、心脏中心副主任，浙江省医师协会血管外科分会常委、浙江省医学会血管外科分会常委

本报记者 徐小翔
通讯员 吴玲珑

暑期已然划上句号，不少老年朋友开始安排错峰出游。

“长途旅行时，务必注意预防旅行血栓症。”浙江医院血管外科主任叶金明提醒，旅行中要注意补充水分，同时及时改变坐姿。尤其是乘坐飞机、火车等交通工具时，久坐后应适当加强脚部活动。如果自驾出行，可以每隔一段时间下车活动筋骨，避免静脉血栓的形成。

狭小空间内久坐要注意

旅行血栓症又称“经济舱综合征”。患者远途旅行时，长时间驾驶或乘坐汽车、飞机、火车等，容易引起下肢深静脉血栓。严重时，深静脉血栓会引起肺栓塞，导致死亡。由于此病例刚刚出现时大部分发生在座位比较狭窄的经济舱，因此，把坐飞机旅行中或旅行后发生的静脉血栓栓塞称之为“经济舱综合征”。

前不久，相关话题登上热搜：52岁的胡女士乘坐长途汽车后，突然心跳呼吸骤停，一脚踏进“鬼门关”。据报道，胡女士与家人一起乘车返回广州，时长约30小时。由于同行人员较多，狭小空间限制了活动，她只能蜷缩在角落里。刚抵达广州，胡女士就“砰”地一声倒地，不省人事。被送到医院时，已经没有了呼吸与心跳。

主治医师了解情况后认为，胡女士可能是因为长时间坐车，下肢静脉血栓脱落，导致肺栓塞。所幸，经过抢救，胡女士最终脱险。

事实上，当今社会，“经济舱综合征”早已不局限发生在飞机上。叶金明表示，日常生活中长时间坐车、打牌、伏案工作等引起下肢长时间静止不动而形成血栓的情况，也属于“经济舱综合征”范畴。天气炎热的时节，不少人外出活动减少且汗出得多，如果此时饮水量不足，容易造成血液黏稠，尤其是老年人，更易发生血栓事件，导致心梗、脑梗或是肺栓塞。

肺栓塞与深静脉血栓实质上为同一种疾病在不同部位、不同阶段的表现。80%至90%的肺栓塞来源于下肢的深静脉血栓形成，因此，对于怀疑肺栓塞的患者，一定要注意下肢检查，对于出现下肢静脉血栓的患者，一定要注意是否发展为肺栓塞。

形成初期及时治疗很关键

叶金明表示，患者一旦发生肺栓塞，管腔就会堵塞，从而导致血流量减少或者中断，进而引起血流动力学和呼吸功能改变，如果没有及时进行治疗，很有可能会危及生命。

前段时间，76岁的朱阿姨突然出现窒息感，呼吸频率增加，还有胸痛、全身不适的情况。她被家人紧急送到浙江医院三墩院区，经查确诊为肺栓塞。

叶金明告诉记者，过去的手术，使用导管质地较硬，变形能力较差，抽吸血栓尤其是陈旧性血栓时容易出现贴壁粘连，造成堵塞导管。

情况紧急，时间就是生命。叶金明团队快速响应，为老人实施肺动脉置管溶栓吸栓术，利用导丝导管进入肺动脉后，选择特殊装置在右肺动脉主干栓塞处反复抽吸，最后抽吸出大量新鲜伴陈旧血栓组织。

血栓形成初期较软，因为此时血栓组织比较脆弱，含水量多，有弹性。但如果血栓形成后没有及时溶解，时间较长，就会变硬，而且含水量非常少，呈纤维线条状。叶金明表示，外周血栓清除一直是全球性难题，如何安全有效地清除血栓也是临床亟待解决的问题。

长时间看电视也是常见诱因

除了旅行时久坐，有统计显示，电视是肺栓塞最为常见的诱因之一。坐着不动看电视5小时以上，就会增加肺栓塞所致的死亡风险。

中老年人动脉血管普遍存在硬化情况，加之夏秋之交体液挥发大、血液黏稠度增高、流通不畅，严重影响各大器官供血，容易形成血栓。久坐后猛一起身时，血栓可能脱落，随静脉回流到心脏，再到达肺部，就会引起致命的肺栓塞。

叶金明提醒，长期不移动的人群要格外小心。如小腿骨折或脚踝扭伤者、手术后必须卧床者、经常打牌的棋牌爱好者等，这部分人群长期坐着或躺着，血流速度比每天经常活动的人慢，更易出现静脉血栓。

还有哪些情况容易“中招”？经历过大手术或身体发生过大创伤的人群往往失血较多，且血管会有损伤，所以身体会启动凝血机制，导致血液中容易形成血栓。另外，肥胖者往往血糖和血脂都高，所以血液会更黏稠，有利于血栓形成。长期口服避孕药或激素类药物的人群由于体内激素水平发生变化，身体呈现高凝状态，也会加大深静脉血栓的风险。