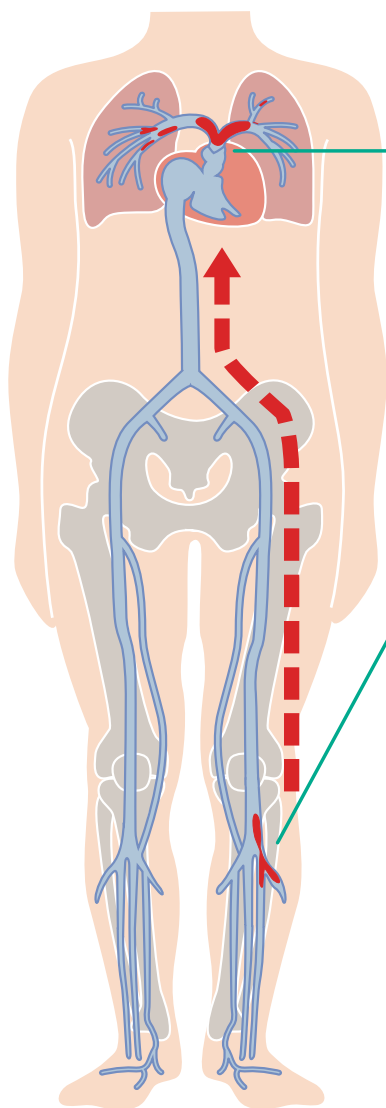


## 5 预防静脉血栓症(经济舱症候群)。

住院期间有可能出现**静脉血栓症(经济舱症候群)**。  
只要进行简单的运动就能起到预防的效果，大家试着做一做吧！  
我们将介绍几种躺着也能做的简单的运动方法。

### 什么是静脉血栓症(经济舱症候群)？

因某种原因导致静脉血管中形成血块，这就被称为**静脉血栓症(经济舱症候群)**。  
在住院期间，由于病人为接受检查和治疗需要保持安静不动的状态等原因，  
所以与在家生活相比活动量减少，**因此特别是在腿部静脉更容易形成血块(深部静脉血栓症)**。  
如果其中一些血块随血液流入肺部，**就会堵塞肺部的血管，导致呼吸恶化(肺栓塞症)**。



#### 肺栓塞症

从血管中脱落的血凝块被血液带到肺部，在那里它被卡在肺部的血管中。

##### 【症状】

- 突然感到呼吸困难和胸部疼痛
- 走路时喘不上气

#### 深部静脉血栓症

如果在腿部静脉中形成的血块，特别是在小腿上的血块脱落，就会引起肺栓塞。

##### 【症状】

- 小腿和大腿肿胀、疼痛和发红
- 小腿有紧绷的感觉
- 腿部深重

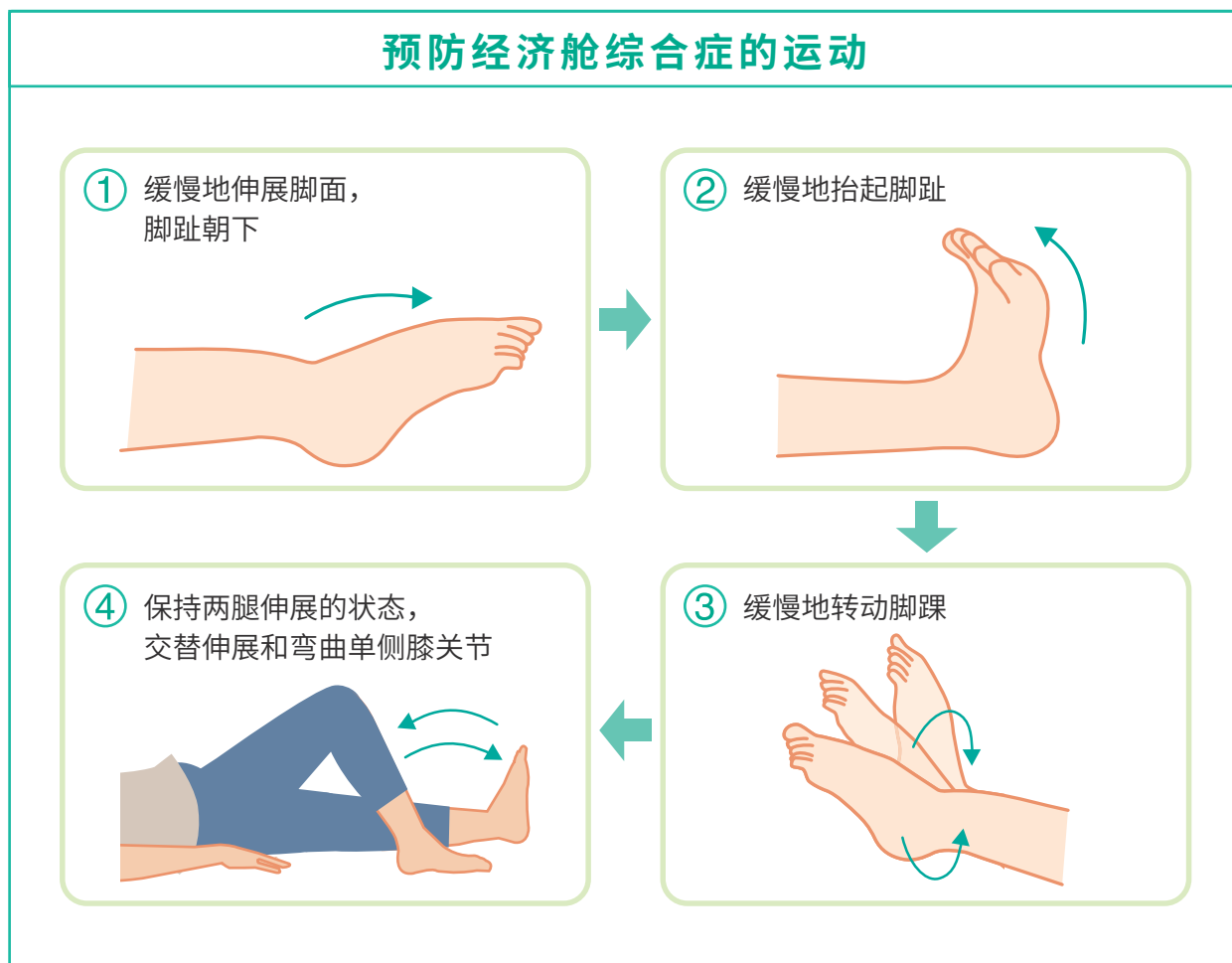
※ 如果在住院期间发现任何症状，请告诉医护人员。

## 如何进行预防锻炼

注意小腿的肌肉，弯曲和伸展脚踝。

小腿肌肉的拉伸和收缩可以改善腿部静脉的血液循环，防止血栓的形成。

按摩小腿也很有效。这样可以改善腿部的血液流动。



对于一些病人，为减少形成血块的风险，有时还会采取进一步的预防措施。

届时医护人员会通知患者，请予以配合。

**免费电视(院内播放)播放简单易行的“预防腿部和腰部肌张力低下的体操”。**

**运动可以防止形成血块，敬请观看。**

**请在身体允许的范围内尝试练习。**

### 【参考文献】

血栓症指南(一般社団法人 日本血栓止血学会)

九州大学医院医疗安全管理委员会  
心肺复苏支持委员会