

## 请注意“经济舱症候群”(又称“静脉血栓栓塞症”)!!!

### 1 “经济舱症候群”的原因及症状

长时间以同样的姿势座在座椅上或汽车内时，肌肉无法得到运动。导致腿脚静脉内血液循环变差，产生血栓。

腿脚及膝盖浮肿。接着，感觉小腿肚及大腿剧烈疼痛。

最严重的情况是：血栓到达肺部引发呼吸困难及心肺停止（也称作“肺塞栓症”），导致死亡。请大家注意。

### 2 对策

(1)注意多饮水（少喝多次）

(2)适当按摩

① 弯曲脚趾



② 张开脚趾



③ 用脚尖站立，上下垫脚



④ 按揉小腿肚



⑤用两手抱住膝盖，放松腿部，旋转脚脖子



(3)适当地多做一些运动