

Hãy ngăn ngừa Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch! (Try to prevent the Economy Syndrome!)

(Chúng tôi đã được phép trích đoạn từ HP bởi Công ty hiệu thuốc Otsuka)

Khi bạn ngồi ở một vị trí trong thời gian dài, ví dụ khi ngồi ghế máy bay, xin lưu ý đến "Huyết khối khách du lịch" (Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch). Môi trường của chỗ tránh nạn, đặc biệt là trong xe ô tô, có thể giống với môi trường trên máy bay.

Sự áp bức chân nghẽn mạch và hình thành cục máu dẫn đến Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch. Tình hình cục máu nghẽn mạch phổi được gọi là Thuyên tắc động mạch phổi (pulmonary embolism). Hai hội chứng này được gọi là "Huyết khối khách du lịch" (Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch).

Không chỉ trên máy bay!

Huyết khối khách du lịch đã được gọi là "Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch". Cho nên có thể là người ta nghĩ rằng chứng bệnh này xuất hiện chỉ ở "máy bay". Tuy nhiên, Huyết khối khách du lịch được nảy ra không chỉ trên máy bay mà còn trên tàu điện và xe ô tô, tức là khi ngồi một chỗ di chuyển thời gian dài. Làm việc ở văn phòng, tham gia cuộc họp thời gian dài, xem phim và xem kịch cũng là nguyên nhân của chứng bệnh này. Đặc biệt là hoàn cảnh văn phòng có điều hòa rất giống với môi trường của máy bay, điều quan trọng là hiểu nguyên nhân của Huyết khối khách du lịch và ứng xử hợp lý.

Người nên cẩn thận đặc biệt

Người dễ hình thành cục máu là người dễ bị Huyết khối khách du lịch (Hội chứng hạ huyết khối tĩnh mạch). Người bị bệnh liên quan với lối sống cần cẩn thận. Ví dụ, hội chứng metabolic, chứng béo phì, bệnh tiểu đường, suy giãn tĩnh mạch chân... Hơn nữa, phụ nữ trên 40 tuổi, người thấp, người hút thuốc cũng cần cẩn thận.

Nên làm gì để phòng tránh?

• Hãy xoa bóp chân!

Tập thể dục thích hợp và xoa bóp chân có hiệu quả để phòng tránh sự suy giảm của tuần hoàn máu do ngồi một thời gian dài, đặc biệt là sự suy giảm của tuần hoàn máu ở chân.

• Cần uống nước thích hợp!

Chúng ta cần uống nước thích hợp để ngăn ngừa tình trạng mất nước mà làm tăng độ nhớt máu. Tuy nhiên, đồ uống có tác dụng lợi tiểu, chẳng hạn như bia sẽ thúc đẩy mất nước.

Công ty hiệu thuốc Otsuka đã thuê máy bay đưa 40 tình nguyện viên sang Hoa Kỳ. Thí nghiệm này được tiến hành để nghiên cứu về mối quan hệ giữa Huyết khối khách du lịch và việc uống nước. Trong thí nghiệm, tình nguyện viên được chia thành 2 nhóm có 20 người: "nhóm uống nước ion" và "nhóm uống nước khoáng". Trong chuyến bay 9 tiếng, thành viên cả 2 nhóm cũng uống nước một lượng nhất định tại những thời điểm giống nhau.

Theo kết quả thí nghiệm, chúng tôi biết rằng mặc dù người ta uống cùng lượng nước, nhưng tổng lượng tiểu của nhóm uống nước ion ít hơn của nhóm uống nước khoáng. Hơn nữa, tỉ lệ lượng nước uống trên máy bay còn lại trong cơ thể thì nhóm uống nước khoáng là khoảng 28% còn nhóm uống nước ion là khoảng 48%. Tỉ lệ lượng nước còn lại trong cơ thể của nước ion cao hơn. Điều này cho thấy uống nước là điều quan trọng ở chỗ lánh nạn hoặc xe ô tô người ta lánh nạn, và uống nước ion có hiệu quả nhiều hơn.

Thông tin bởi Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi

Q: Huyết khối khách du lịch có các triệu chứng như thế nào?

Các triệu chứng ban đầu là da đỏ, sưng, đau ở vùng chân dưới đùi. Khi có các triệu chứng, cần đi khám bệnh ngay.

Nếu cục máu gây ra tắc nghẽn ở phổi thì sẽ có triệu chứng rất nguy hiểm như đau ngực, khó thở, hôn mê...

Q: Có cách để ngăn ngừa không?

Đừng giữ một tư thế trong thời gian dài (đặc biệt là tư thế chập chội trong xe)

Hãy vận động chân.

(Ví dụ)

- thường xuyên di chuyển chân và ngón chân.
- Cử động gót chân lên và xuống (khoảng 20-30 lần/ 1 giờ).
- Đi bộ (khoảng 3-5 phút).

Hãy uống nước.

Đôi khi hãy thở sâu.