

後疫情暑期趴趴 Go，準備好了嗎~ 注意水分補充、小心乳酸堆積及 「經濟艙症候群」來掃興



心臟血管外科主治醫師 袁明琦



漫長3年半新冠肺炎疫情，終於解封迎接暑期到來，許多人迫不及待安排出國旅遊，更有不少人從僑居地返台省親。長時間窩在家、少了外出，縮減了日常運動與活動，突然的解放，重獲自由，好多地方要去、要走、要逛、要吃、要喝，還要搭乘飛機、遊覽車…。在飛行途中、巴士上的狹小座椅空間，如廁不方便，再加上時差攪局，不是少了食慾，就是累著不動，營養不均，飲水不足，睡眠不夠，身體會因瞬間變化而適應不良。雖然說起來是「渡假」，但實質上卻是「過勞」，輕則心悸，血壓、心跳異常，重則因缺水、電解質失衡、肌肉乳酸堆積、血液濃稠與滯留後小腿腫脹，增高「深層靜脈栓塞」風險，也就是俗稱的「經濟艙症候群」。

身體水分的需求

一天24小時，每人平均每小時依照個人體重需要60-100cc水（每公斤體重每小時1cc；舉例：70公斤的人，每小時需要70cc水，一天基礎水分為1680cc）以利身體血液循環。炎熱夏日，體溫上升、大量出汗，水分需求更是增加。一般人在快速出汗時，不但水分流失，同時也會流失鹽分，此時若一次僅大量喝水而未補充鹽，血液中的鈉離子就會銳減，吸水能力隨之降低，身體細胞水腫，造成水中毒、低血鈉症狀，這時就會覺得頭暈、更口渴，電解質失衡，嚴重會昏倒及致命。

乳酸堆積

在一般常態活動下，身體會進行有氧代償，氧氣分解葡萄糖獲得能量，也就是「需

要多少給多少」的概念，因此即使走路、爬樓梯等雖然很費力，但身體已習慣該供需模式，就不會覺得累。但新冠疫情3年多，習慣了蝸居在家，突然要長時間逛街、提重物、運動及追逐，有氧供需不夠，身體就會啟動無氧機制，從肌肉細胞儲存中提取並轉換成當下要用的能量，轉換過程就會產生代謝性乳酸，運動越是過量、過多，乳酸越容易堆積，造成肌肉酸痛。乳酸在體內是可以很快代謝，但身體若有隱疾或異常，如糖尿病、營養不良、缺水等，乳酸無法正常排出，就有可能導致乳酸性酸中毒（Lactic Acidosis），動脈酸鹼值PH降低，患者頻換氣、貧血、頭暈想吐，嚴重時可能心肌梗塞、休克。

什麼是經濟艙症候群？

「經濟艙症候群」醫學名稱為「深層靜脈栓塞」(Deep Venous Thrombosis)。人體的血液循環，是從心臟起始，將新鮮飽和氧氣血液經由動脈打出去，到脖子、腦部、雙手、胸部、腹部，再一分二進入雙腳；而回程的無氧靜脈血液要逆流往上回到心臟，南下北上參與循環與代謝。血流向下容易，往上難，除了要靠強而有力的心臟將血液「打出去」與「吸回來」，小腿肌肉就扮演了「第二顆心臟」功能，腿部適時活動，上方有心臟在吸、下方有腿部肌肉幫忙在推，促使血液更順暢流動。

當長時間處在狹窄空間，如搭飛機、巴士或坐在辦公桌前不動，缺乏活動、水分不足，血液變得濃稠，靜脈回流不順、滯留，使靜脈血管內發出錯誤受創訊息啟動凝血機制，形成血栓及血流阻礙。由於好發在腿，一旦血流受阻，輕者腳腫脹，嚴重者可能會在下一個動作想站起來如廁或下飛機時，瞬間「後浪推前浪」，血液突然開始流動將血栓上衝下腔靜脈、心臟及肺臟，最後在肺動脈造成肺栓塞，導致胸口悶、緊、痛，呼吸困難、呼吸衰竭，因身體無法換氣及供氧，引起心臟冠狀動脈痙攣、心肌梗塞，瞬間休克或死亡。

深層靜脈栓塞預防關鍵就是要自知已有一段時日是處在「安逸不動」、「經常久坐久站」、「水分分布不均、不足」。若本身為長者、糖尿病、膽固醇高、肝硬化病史、孕婦、肥胖者、有靜脈曲張或血栓病史、熬夜、正在服用化療藥物、女性荷爾蒙、避孕藥等都是屬高風險血栓族群。有些心臟用藥中含有血管擴張成分，血液亦容易滯留下肢，這些都建議在安排旅程前諮詢如何避免血栓發生。

出國不掃興 你可以這樣做！

提前訓練體力與耐力：

3年半疫情，很多人宅在家，不常外出活動。旅遊期間除了觀光定會逛街血拼，走路活動等肌肉耗損突增，建議行前2-3週要開始暖身，每天逐步增加肢體運動、伸展筋骨及增強肌耐力。

調整為渡假模式：

尤其要去有時差的國度，行前務必先請1-2天假，讓身體及心情放鬆，準備進入渡假模式，否則身體會因過勞、調適不當，休閒反而傷身。

飛行期間多喝水：

飛機機艙乾燥、空氣循環不良，水分補充格外重要。當通過證照查驗，逛免稅商店及登機前，先將隨身水杯裝滿水，暑假期間航班多客滿，空服人員非常忙碌，自己準備飲水，多喝多活動。

每1-2小時起身活動：

建議每看完一部電影或是設定鬧鐘，提醒自己1-2小時務必起身一次，可以原地踏步、在走道上活動或上洗手間，務必讓血液流動。

歡喜出門快樂回家，祝福每一位都能享受美好的夏天！



袁明琦醫師 心臟血管外科門診時間

上午：週二

下午：週三



▲ 醫師專長與學經歷