

〈為了災難中的每個人〉

留在避難所

&

在車內過夜

關於預防深靜脈血栓形成（DVT）和肺栓塞（PE）
的資訊

☆什麼是肺栓塞？當您呆在避難所或車輛中時，您將長時間保持相同的位置，並且不會喝足夠的水。在這些情況下，您沒有充分運動肌肉，導致血管周圍肌肉收縮所產生的靜脈泵血作用太弱。這些情況可能造成靜脈血流流速緩慢，最終導致腿部深靜脈形成血凝塊，這種情況被稱為“深靜脈血栓形成”，通常表現為腿部腫脹和疼痛。這些血凝塊可能會隨著靜脈血流進入心臟並進入肺動脈，阻塞肺動脈，稱為“肺栓塞”。它會導致嚴重的癥狀，如胸痛、呼吸困難、極度身體疲勞和休克。

哪些人容易發生深靜脈血栓形成和肺栓塞？

長時間不活動、惡性腫瘤

脫水、留在車內

老年、服用口服避孕藥（藥丸）

肥胖、腿部外傷

懷孕：服用安眠藥等。

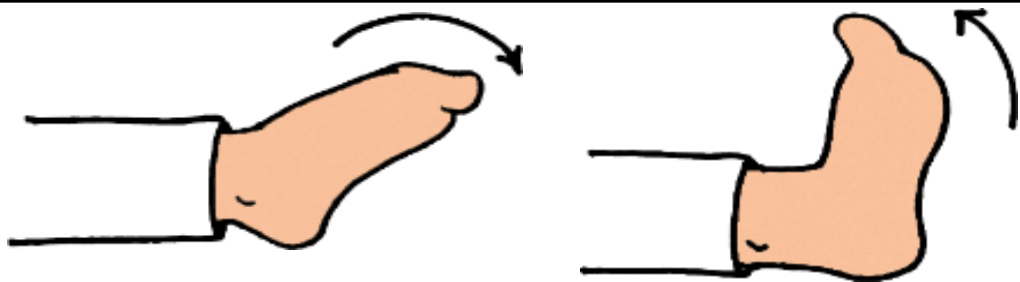
☆ 預防

◇ 主動運動，如散步、踝關節鍛煉、抬腿和建議進行腿部按摩。

運動可以啟動腿部的肌肉泵功能和血液流動。運動可防止血栓形成。如果您無法離開床或走路，請嘗試踝關節鍛煉、抬腿或腿部按摩。

◇ 補水

喝水或茶（不含咖啡因），避免脫水。但是，如果您患有心臟病並且液體受限，請遵循醫生的指示。



彎曲和伸展你的腳踝！

謹慎！

當您呼吸困難或腿部腫脹時，請告知醫務人員或您周圍的人。