

# <재해에 처한 모든 사람을 위해>

대피소에 머물기

&

차에서 하룻밤 머물기

심부정맥혈전증(DVT) 및 폐색전증(PE) 예방에 대한  
정보

☆ 폐색전증이란? 피난소나 차량에 머물면 장시간 같은 자세로 물이 충분히 마시지 않게 됩니다. 이러한 상황에서는 근육을 충분히 사용하지 않고 혈관 주변의 근육 수축의 정맥 펌핑 작용이 너무 약합니다. 이러한 상태는 정맥의 혈류를 나쁘게 하고 결국 다리의 심부 정맥에 혈전을 형성할 수 있습니다. 이 상태를 "심부 정맥 혈전증"이라고 하며 일반적으로 다리 부종과 통증을 나타냅니다. 이러한 혈전은 심장으로 이동하여 폐의 동맥을 막을 수 있습니다. 혈전이 폐동맥을 막으면 '폐색전증'이라고 합니다. 흉통, 호흡 곤란, 극심한 육체적 피로 및 쇼크와 같은 심각한 증상을 유발합니다.

심부정맥혈전증과 폐색전증에 걸리기 쉬운 사람은 누구입니까?

부동성의 장기화 악성종양

탈수 차량 안에 머물기

노년기 경구 피임약(알약) 복용

비만 다리 외상

임신: 수면제 복용 등

☆ 예방을 위해

◇ 걷기, 발목 관절 운동, 다리 들어 올리기 등 적극적인 운동

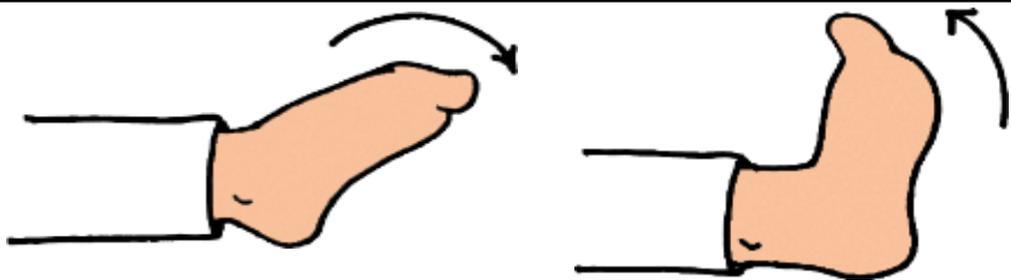
다리 마사지를 권장합니다.

운동은 다리의 펌프 기능과 혈류를 활성화합니다. 운동은 혈전 형성을 예방합니다.

침대에서 일어나거나 걸을 수 없는 경우 발목 관절 운동, 다리 들어 올리기, 다리 마사지를 시도하십시오.

◇ 수분 보급

물이나 차(카페인 없음)를 마시고 탈수를 피하십시오. 그러나 심장 질환이 있고 수분 제한이 있는 경우 의사의 지시를 따르십시오.



발목을 구부리고 스트레칭하세요!

주의!

호흡 곤란이나 다리 붓기 등이 있을 때는 의료진이나 주위 사람에게 말씀해 주십시오.