

开了30多个小时的车 小伙患上经济舱综合征

“一开始以为只是普通水肿，没想到腿里全是血栓！”回忆起几天前的惊悚经历，吴先生（化名）仍心有余悸。本想好好享受假期，却因经济舱综合征连夜飞回宁波就医，而他这个决定，在医生看来，实在太危险……



邬弘宇在手术中。

1 自驾30多个小时，下车腿肿了一圈

前几天，吴先生一家人打算自驾到海南玩一圈。为尽早开始愉快的度假之旅，吴先生走走停停，开了30多个小时的车抵达海南。下车后没多久，吴先生就感觉腿胀得很，有些走不动路。“当时以为是走路多了水肿，泡了泡脚就没在意。”可没想到，到了傍晚，刚换上短裤准备去海边休息时，他发现自己的两条腿粗细不一样，右腿明显比左腿肿，还伴有莫名的胀痛感。

意识到情况不对，吴先生当即连夜飞回宁波。“那时候就想赶紧回家找熟悉的医院，根本没考虑坐飞机会不会有危险。”吴先生说。下飞机时，吴先生的右腿已经肿得发亮，

家属在机场等候，一见面就立刻驱车将他送往宁波大学附属第一医院。接诊的宁波大学附属第一医院心血管外科副主任邬弘宇回忆，吴先生刚到诊室查体时能明显看到右腿比左腿粗了近3厘米，皮肤温度偏高，按压时疼痛明显，结合他“长途旅行+下肢肿胀”的经历，初步怀疑是经济舱综合征引发的深静脉血栓。

为明确血栓范围，医生紧急安排了下肢静脉造影检查，结果让所有人都捏了把汗：吴先生的右腿从肌间静脉到股静脉，再到髂静脉，几乎整条下肢的静脉都被血栓堵塞，属于“全肢型深静脉血栓”，下肢血液回流已经严重受阻。“再晚一点，

血栓可能会脱落引发肺栓塞，到时候就不是腿肿的问题了，随时可能危及生命。”邬弘宇说。

当天深夜，医院为吴先生安排了急诊微创取栓手术。术后6小时，吴先生就能在床上轻微活动；第二天一早，能正常下床行走，腿部的肿胀和胀痛感基本消失。

“他带着这么多血栓长途飞行，其实是非常危险的。”邬弘宇感慨，飞机上的狭窄座位会让下肢活动受限，长时间静坐会进一步加重血流淤滞，可能导致血栓范围扩大，甚至引发血栓脱落。“幸好他运气好，没在飞行途中出现意外，要是引发肺栓塞，后果不堪设想。”

2 自驾为什么会得经济舱综合征？

很多人第一次听说经济舱综合征，以为它只和坐飞机有关，其实这并不全面。“经济舱综合征”的核心是下肢深静脉血栓形成，简单说就是下肢深部静脉里的血液凝固成块，堵塞了血管，因早期这类病例多发于飞机经济舱乘客而得名。由于经济舱座位空间狭窄，乘客长时间保持坐姿，下肢活动受限，静脉血液回流速度变慢，就像水流停滞的河道容易淤积泥沙，血液也会在血管里慢慢淤滞、凝固，最终形成血栓。因此，不仅是飞机经济舱，长途火车、自驾、办公室久坐、术后卧床等长时间保持固定姿势的场景，都可能引发类似问题。

邬弘宇介绍，经济舱综合征最典型的症状就是下肢肿胀、部分病人可伴有疼痛。如果遇到两条腿粗细不一，同一平面腿围相差0.5厘米以上要特别引起重视。有些人早期没有疼痛仅仅有下肢增粗、酸胀沉重感，更容易忽视大意。如不及

时诊治，可能会发展为“股青肿”或“股白肿”。这是因为肿胀严重导致腿部动脉受压，进而皮肤发青、发白，疼痛剧烈、坐卧不宁。若不及时治疗，可能导致腿坏死。更危险的是，一旦静脉血栓脱落，会顺着血流进入肺动脉，引发肺栓塞危及生命甚至猝死，每年医院内均可碰到这类病人。

并非所有人久坐都会引发经济舱综合征，邬弘宇提醒，以下几类人群属于高危群体，需要格外注意：40岁以上人群、肥胖者、患有糖尿病或高血脂的人；有先天性血栓形成体质，或曾患深静脉血栓、肺栓塞，以及家族中有相关病史的人；孕产妇、长期口服避孕药的女性；刚做完手术、骨折卧床或因其他原因长期卧床的人；长途司机、频繁跨洲飞行的商务人士等需要长时间保持固定姿势的人。

不过，经济舱综合征并非不可预防，做好这几点就能大幅降低风

险：首先要及时补水，在飞机、高铁、办公室等空调环境中，每小时喝200毫升左右的温水，避免喝酒精和含咖啡因的饮料，因为酒精会加速身体脱水，咖啡因有利尿作用，两者都会让血液变黏稠；其次要定时活动，长途出行时，不要一直坐着或睡觉，每小时起身活动3分钟-5分钟，做勾脚尖、转动脚踝、屈伸膝盖的动作，自驾时每2小时-3小时停下车，到路边走一走，办公室上班族也可以定时起身在走廊里走动；对于高危人群，还可以在医生指导下使用梯度压力弹力袜、间歇充气压缩泵等机械预防工具，这类工具能帮助下肢静脉血液回流。

邬弘宇提醒，长途出行一旦发现下肢肿胀、疼痛等异常，一定要及时就医，不要像吴先生那样带着风险“硬扛”，只有早发现、早处理，才能避免从腿肿发展为致命危机。

记者 任诗妤 通讯员 庞赞

脚踝肿成了“馒头” 医生：户外运动别“任性”

国庆长假，秋高气爽的天气让徒步登山、户外探险成为不少市民的首选。但宁波市第二医院急诊科的接诊记录显示，近期，因户外出行不当受伤的患者接连不断。

43岁的王先生（化名）是一名IT从业者，平日久坐少运动，前几天特意约朋友去徒步“放松”。

可谁能想到，这份满心期待的“放松计划”，刚开局就意外出了岔子。踏上步道没多久，王先生脚下突然一滑，没能踩稳，整个人重心瞬间失衡，脚踝当场就扭了。

“当时就觉得是小扭伤，歇会儿应该就能缓过来。”王先生原地休息了片刻，感觉疼痛确实减轻了些，便没太当回事，继续跟着往前走。可没走多久，脚踝的痛感就越来越强烈，脚踝也慢慢肿了起来。到最后，脚踝肿成了“馒头”，连正常站立都变得十分困难。

同行的朋友见情况不对，赶紧劝他别再硬撑，尽快下山就医。费了不少周折，才把他从山上送下来，紧急送往宁波市第二医院急诊。

经检查，王先生确诊为急性踝关节扭伤，医生立即为他进行制动、冷敷处理，才避免损伤进一步加重。

无独有偶。37岁的李先生（化名）也在国庆前夕跨进了急诊大门。李先生是资深越野跑爱好者，前几天想挑战一条新路线。由于他特别享受独自探险的乐趣，因此没有邀请同伴参与。可让他始料未及的是，这条路线标记模糊，周边杂草长得比人还高，没走多久就偏离了方向。更糟的是，他带的水很快喝完，烈日下跑了一阵后，头晕、乏力的感觉越来越强烈，最后直接中暑倒地。直到5小时后，一位驴友偶然发现了他，才赶紧联系救援。送到医院时，李先生已经意识模糊，经补液、物理降温等治疗，才慢慢恢复清醒。

如何在国庆期间享受户外乐趣，又能避开风险？该院急诊科医生余越洲结合临床经验，总结了一套“防护指南”。

出行前查清楚目的地的地形、天气，避开降雨、高温时段；优先选开发成熟的路线，带齐装备。运动时，盯紧“身体信号”，别硬撑。一旦出现头晕、心慌、肌肉抽搐，立刻停下来，到阴凉处休息、喝口水。如果不小心出现软组织挫伤、扭伤，应遵循RICE原则。一旦怀疑骨折，应立即停止行动，固定受伤部位。发现中暑的早期症状时，赶紧转移到阴凉处，喝少量含盐的水（比如淡盐水），如果发现意识模糊，立刻拨打120。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲