

只是蹲下拆个快递 她竟摔成颅底骨折

医生:这几个动作特别要注意

拆快递本是件小事,可对小美(化名)来说,这个再寻常不过的动作,却让她紧急住院了。

► 丰明俊
正在为患者做手术。



1 拆快递竟拆出“熊猫眼”

近日,小美蹲在自家已经堆成小山的“双十一”快递旁,刚捡起地上的小包裹,准备起身拿剪刀,可就在站起的刹那,眼前突然一片漆黑,身体像被抽走了力气,不受控制地直直向后栽向地面。几秒钟后,小美被闻声赶来的家人叫醒,她摸了摸后脑,只觉得隐隐作痛,还好头晕的感觉很快褪去。小美想着可能是起得太急了,歇会儿就好,便没把这事放在心上,也没去进一步检查。

可第二天到了公司,同事们的惊呼让她彻底慌了神。镜子里,自己双眼周围满是乌青,活脱脱一副“熊猫眼”!她这才意

识到情况不对劲,赶紧去了宁波大学附属第一医院。

医生指着她的颅脑CT影像,语气严肃地说:“你们年轻人总觉得起身头晕是小事,其实一旦血压瞬间骤降超过30mmHg,大脑的灌注压就会像坐跳楼机一样猛跌,大脑瞬间‘断电’,人会直接晕倒,根本来不及做任何保护动作,这才是最危险的!”

检查结果印证了医生的话:颅前窝骨折。颅前窝是颅底内面前部的凹陷区域,由额骨眶部、筛骨筛板及蝶骨小翼等构成。而酿成这一切的,正是藏在日常起身动作里的体位性低血压。

2 健康人群也会中招

到底什么是体位性低血压?宁波大学附属第一医院心血管内科丰明俊主任医师介绍,从医学角度来说,当人从躺着、蹲着的姿势突然站起时,3分钟内收缩压下降超过20mmHg,或者舒张压下降超过10mmHg,就属于体位性低血压。

通俗来说,就是起身太快时,大脑会瞬间缺血。突然站起的瞬间,血液会因为重力的作用迅速涌向下半身,这时候心脏本应立即加快跳动、血管收缩,把血液“拽”回大脑,可一旦这个调节机制慢半拍,大脑就会像突然断了电的灯泡,瞬间陷入缺血状态,随之而来的就是头晕、眼黑,严重时甚至会直接晕倒。

“别以为只有身体不好的人才会遇到这种情况,其实健康人也可能中招。”丰明俊介绍,以下这些生理性因素都可能引发体位性低血压:比如久蹲、久坐后突然起身,像系鞋带、上完厕所

后起身时尤其容易发生;长时间热水澡会让血管扩张,进而导致血压下降,同样可能诱发低血压;刚吃完饭,血液会集中流向胃肠道帮助消化,大脑血液供应随之减少,这也是常见诱因之一;此外,喝水过少导致身体血容量不足,也会增加出现体位性低血压的风险。

当然,有基础疾病的人更要警惕,像帕金森等神经系统疾病、心衰或心律失常等心脏问题,以及糖尿病、甲减这类内分泌疾病,甚至严重感染或贫血,都可能影响血压调节功能,诱发体位性低血压。另外,一些药物的影响也容易被大家忽略,丰明俊介绍,比如某些降压药、抗抑郁药,治疗前列腺增生的药物以及血管扩张剂,都可能带来这样的副作用。尤其要提醒的是,年龄越大,身体调节血压的能力越弱,老年人出现体位性低血压的风险更高,更需要小心。

3 遇上体位性低血压 3招可以自救

体位性低血压日常该如何防护?丰明俊给出以下建议:首先是慢动作起床或起立,醒来后先躺30秒,再坐30秒并让双腿下垂,之后慢慢站起;捡东西时避免猛地弯腰,改用“膝关节下蹲”的方式;其次要多喝水、适量吃盐,除非有特殊疾病限制,每天应喝1.5升~2升水,还可以适量吃咸一点,比如喝淡盐水,帮助身体保水、提升血压。

此外可采用物理抗压法,起身前交叉双腿或绷紧大腿、臀部肌肉,促进血液回流;有静脉曲张的人群,还可以穿医用弹力袜。另外,还要警惕跌倒风险,感觉头晕时立刻坐下或蹲下,避免摔倒。在卫生间、卧室等常活动的区域可以安装防滑扶手。如果正在服用降压药或利尿剂,要及时向医生咨询,看是否需要调整药物剂量或服药时间。

一旦出现头晕眼黑、站不稳的情况,要记住三招自救,这些动作能快速让血液回流脑部,避免摔伤或骨折:第一是蹲下、坐下,条件允许的话最好平躺;第二是抬高双腿,让腿部高度超过心脏;第三是如果无法躺下,就抱膝埋头,通过降低重心来稳定身体。

丰明俊提醒,大多数体位性低血压患者通过调整生活习惯就能改善,但如果出现频繁晕厥、说话含糊、手脚无力等症状,应及时就医检查。大家可以通过“直立倾斜试验”,精准排查是否存在体位性低血压的问题。

记者 任诗好
通讯员 庞贇 文/摄

90后女生 吃面误吞牛骨 碎骨紧“抵”胸主动脉 医生:误吞异物 千万别土法处理

最近,因为一碗牛排面,90后女生小冉(化名)陷入无妄之灾——事发当天中午,由于手头事没忙完,她捧着碗刚煮好的牛排面狼吞虎咽。正大口咀嚼时,意外突然降临——一块尖锐的牛骨不慎被她吞了下去。喉咙里瞬间传来尖锐的刺痛,紧接着胸口也隐隐发紧。她强忍着不适,赶到宁波市中西医结合医院(鄞州区第二医院)。

CT检查结果让接诊医生倒吸一口凉气:牛骨不仅卡在食管中段深处,其锋利的尖端还紧紧“抵”着胸主动脉。要知道,胸主动脉可是人体最粗大的动脉血管,一旦被牛骨刺破,鲜血就会像决堤的洪水一般喷涌而出,后果不堪设想。

更棘手的是,小冉刚吃完牛排面没多久,胃里还残留着面条和汤汁。“如果采用全麻,呕吐物可能呛进气管引发窒息。可普通胃镜下取异物,患者全程清醒,不仅要忍受不适,还得配合医生保持不动,对操作精度要求更高。”接诊的消化内科洪捷敏主任当机立断:放弃传统异物钳,改用平时切除胃肠道息肉的圈套器。

内镜中心操作室内,护士迅速备好器械。洪捷敏全神贯注地盯着内镜显示屏,手中的操作器械灵活地移动着。在找到牛骨的瞬间,他轻轻调整角度,让圈套器精准套住牛骨。这一步容不得半点偏差,一旦碰到尖端,就可能划伤食管或碰及主动脉。他缓慢收紧圈套器,稳稳地将约2.5厘米长、带着尖刺的牛骨“牵”出食管。从套到“牵”,整个过程用时7分钟。

据介绍,该院消化内科每年都会遇到像小冉这样误吞异物的患者。洪捷敏特别提醒,在进食带骨、刺的食物时,一定要细嚼慢咽,千万别像小冉这样赶时间狼吞虎咽,也别边聊天边吃饭。

“很多人卡了异物会试着吞饭、喝醋,其实这些方法特别危险。吞饭会把异物推得更深,醋根本软化不了硬骨头,反而可能刺激食管。”他强调,一旦感觉有东西卡喉,哪怕没有剧痛,也别再吃东西、喝水,第一时间去医院,“早一分钟处置,就少一分风险”。

记者 庞锦燕
通讯员 何欢 谢美君 文/摄



洪捷敏正在实施内镜操作。