

坐了31个小时火车,她感觉自己像溺水一般…… 多名返工者遭遇“血栓劫”

医生为这类患者送上“保命”建议

春节的氛围还未散尽,宁波大学附属第一医院的急诊科却在这个返工潮中拉响了“警报”。连续多日,数位风尘仆仆的返程务工人员被送进抢救室,他们有着相似的经历——一段漫长的车程、一个骤然停下的身体。

急诊科医生黄清敏锐地察觉到,这几天的病人中,肺栓塞的患者突然多了起来。看着诊室外拖着行李、面色疲惫的身影,她觉得有必要给大家提个醒:在你急于奔赴岗位的路上,也许有一个看不见的“杀手”正潜伏在座位之下。

1 40小时“极限忍耐”,一度昏厥在路边

2月23日晚上10点半,62岁的朱女士(化姓)被送进急诊室。她刚刚结束了从安徽老家到宁波17个小时的大巴旅程。

就在下车的那一瞬间,她一头栽倒在地。陪同的朋友惊慌失措地描述:她大汗淋漓,直喊头晕,四肢像被抽干了力气。医师注意到她的肌钙蛋白和D-二聚体明显升高,立即完善肺动脉CTA,检查结果触目惊心——右肺主干及两肺分支栓塞。从下肢静脉脱落的小小血栓,几乎堵死了她右肺的“主干道”。

58岁张先生(化姓)的故事,则是一场长达40小时的煎熬。2月24日傍晚5点,他被转入急诊病房。此前,他和两位朋友挤在一辆小汽车的后排返回宁波,狭小的空间让他连舒展一下腿都成了奢望。仅仅坐了四五个小时后,他的两条腿开始发出抗议——强烈的酸胀感袭来。他下车想活动一下,然而,仅仅走了10来米,眼前一黑,他失去了意识,身体前倾,头部重重触地。数秒后,他自行醒来,

却仍感到天旋地转,胸闷心悸。这已经是肺栓塞的典型前兆——晕厥。然而,前不着村后不着店,他选择了“忍”。他忍着头痛、胸闷,硬是在那个逼仄的后座又熬了30多个小时,直到抵达宁波。此时,距离他上车已经过去了整整40个小时。夜班医生接诊后,看着他的检查报告,神情凝重,他患的是急性肺栓塞,双小腿肌间静脉血栓已形成,并且部分血栓已脱落随血液循环堵塞了两肺动脉的多分支。

2月25日凌晨5点45分,57岁的楚女士(化姓)被推进急诊抢救室,血氧饱和度跌至70%。仅仅4个小时前,她还在贵州开往宁波的火车上。这趟车,她坐了31个小时。她是因为呼吸困难被憋醒的。那种剧烈的胸闷气促,让她感觉自己仿佛溺水一般。检查结果显示:双侧肺动脉主干及分支多发肺栓塞。由于病情严重,医生紧急溶栓,经气管插管等抢救后,她被送进了监护病房。好在经过积极治疗,病情已有好转。

2 医生支招 如何按下血栓的“暂停键”?

黄清医生告诉记者,这些病人患上肺栓塞并非偶然。长时间坐车,正是肺栓塞的“温床”。

原理其实很简单:想象一下,当我们久坐不动,小腿肌肉这个辅助血液回流的“第二心脏”陷入沉睡。血液在腿部静脉里流速变慢,像一潭死水,变得黏稠,最终凝结成块——这就是血栓。当你突然起身,血液流速改变,血栓脱落,它顺着血流一路向上,最后卡在比它细的肺动脉里,肺瞬间失去了供血功能。

为什么车上更容易出事?黄清进一步解读,一是肌肉不干活,几小时不动,血液流速暴跌;二是姿势压迫,膝盖弯曲、臀部受压,就像在血管上踩了一脚刹车;三是喝水太少,车上怕上厕所麻烦,不敢喝水,血液变得像浓稠的粥;四是时间红线,连续坐车超过4小时,风险就开始飙升。

对于即将踏上返程或正在路上的返工者,宁波大学附属第一医

院月湖院区急诊科主任王志宇主任医师给出了几条可以“保命”的实用建议:

首先,打破“静止魔咒”。每隔1小时-2小时,哪怕只是站起来伸个懒腰,或者在过道里走几步,都是对血管的一次疏通。

其次,激活“第二心脏”。如果空间狭小无法走动,请一定记得勾脚尖、踮脚跟、转动脚踝。让小腿肌肉动起来,就能把血液泵回心脏。

再次,别怕“麻烦”,多喝水,稀释血液,别因为怕上厕所而憋着,那是在给血栓形成创造机会。

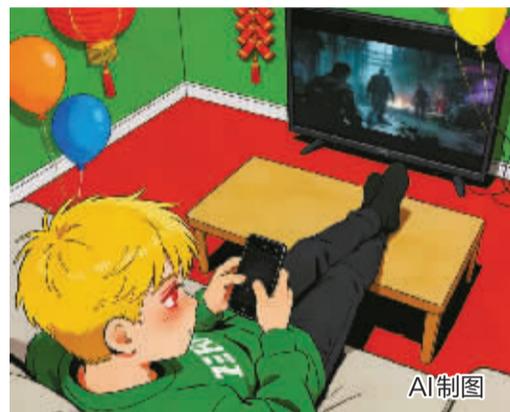
最后,警惕“信号”,如果旅途中出现单侧腿肿、胀痛,或者下车后突然出现不明原因的胸闷、呼吸困难、晕厥,千万不要忍,立即就医!

“返程的路很长,但生命比那张车票更贵。”黄清说,在你奔赴远方的同时,别忘了,也给你的血管一点喘息的空间。

记者 林伟 通讯员 庞赞

过春节刷屏停不下来 节后干眼病患者扎堆

春节假期刚过,宁波市眼科医院迎来了一波干眼病患者的就诊小高峰。该院干眼病诊疗中心主任文丰介绍,假日期间市民长时间使用手机、电脑等电子产品,导致眼干、眼红、眼痛等症状频发,部分患者甚至出现了畏光、流泪等并发症,严重影响正常生活和工作。



2月25日上午,记者在宁波市眼科医院看到,候诊区坐满了前来就诊的患者,其中不少都是因为眼睛干涩、不适而来。正在候诊的一名患者告诉记者,他是跑销售的,一年到头几乎没休息日,都在外面奔波,春节难得假期,也就懒得外出旅游了,每天宅在家里刷手机,追短剧,导致眼睛刺痛、干涩难忍。

接诊的文丰医生说,这就是典型的干眼病,由用眼过度所引起。据介绍,节后这几天,该院干眼诊疗中心接诊的患者比平时增加了50%。

据介绍,干眼病是以眼睛干涩为主要症状的一种常见病,因泪液质或量的异常,导致泪膜稳定性下降。文丰解释,现代人干眼病高发,与长时间使用手机、电脑等视频终端密切相关。每天使用手机超过4小时的人群中,约有一半存在不同程度的干眼症状。

据介绍,正常情况下,人每分钟眨眼约20次,而在看手机和电脑屏幕时,眨眼次数会锐减到每分钟5至10次。眨眼次数的减少,导致泪液分泌不足,眼球长时间暴露在空气中,水分蒸发过快,从而引发眼睛干涩不适。此外,长时间待在空调房,室内空气干燥、污浊,也容易诱发或加重干眼病。

针对干眼病患者增多的现象,文丰医生提醒,短期出现眼干涩,可以通过改善生活习惯来进行干预。比如注意控制用眼时间,多主动眨眼,使泪液均匀地分布在角膜和结膜表面,保持眼表湿润。他建议,使用电脑、手机等电子

产品时,每20分钟就停下来眨眼20秒。

此外,热敷也是缓解干眼症状的有效方法。市民可以用热毛巾敷眼,敷完后沿着双眼睑板缘轻轻按摩。好的睡眠、多运动也有助于缓解干眼。文丰医生特别指出,进行半小时到1小时的有氧运动,能够有效缓解干眼症状。关键是要在用手机的时间和锻炼时间上找到平衡,用眼过度,超过负荷,就会加重干眼。

他特别强调,如果眼睛长时间干涩,还伴有异物感、怕光、怕烟尘、眼睛易红发痒、易疲劳、视力波动或视物模糊、眼分泌物增多等症状,就需要及时就医。因为干眼病是一种慢性疾病,常常被忽略,一旦加重,还可能引起复发性上皮糜烂、角膜感染等严重后果。

记者 程鑫
通讯员 水蓝薇 王东杰

分类信息 联系人:姚老师 87682086 截稿时间:工作日当天16:00 13884469746 (微信同号)

《宁波晚报》分类广告,承接遗失、声明、公告、商务等类信息。

- 宁波创先轴承有限公司工会委员会遗失银行开户许可证,核准号J3320040270001,开户行宁波镇海农村商业银行股份有限公司九龙湖支行,声明作废
- 宁波市北仑区大榭永发五金塑料厂遗失公章一枚,编号3302060052183,声明作废
- 浙江斯爵思机械有限公司遗失宁波港兴国际货运代理有限公司出具的提单一份(三正三副)提单序列号0344490,船名航次EVER FRONT V.037E,提单号EGLV143658900902A,箱号EITU1657499,目的港MANZANILLO,声明作废
- 宁波信荣物产有限公司遗失财务专用章一枚,编号:33021210371848,声明作废
- 宁波信荣物产有限公司遗失公章一枚,编号:33021210371847,声明作废
- 宁波市镇海区骆驼云祥副食品店遗失公章一枚,编号3302110048439,声明作废
- 遗失正本提单一套,提单抬头ETERNITY INT'L FREIGHT FORWARDER(SHENZHEN) LTD.NINGBO BRANCH 提单号码NGXSE26011539 声明作废 宁波埃美仪表制造有限公司

注销公告

上海伟嘉电子设备有限公司(统一社会信用代码310226703124915)因决议解散拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。特此公告。
债权申报联系人:冯亮
联系电话:13065891388
地址:上海金汇经济小区B区241号
上海伟嘉电子设备有限公司

业委会第三方选聘公告
海曙区江汇城一期总户数1293户,公开选聘第三方机构提供新物业选聘业主大会事务,报名时间3月1日9:00起至3月6日16:00止,报名提供营业执照,提供近一年不低于5个服务案例的相关证明材料、公司简介、服务报价及服务内容。
详情联系电话:87767115
江汇城一期业委会