

# 长途坐车诱发肺栓塞险丢命

市人民医院专家提醒:久坐不动风险大

“1月28日是春节假期后首个工作日,十堰市人民医院急危重症中心全体医护人员以高度的责任心坚守岗位,守护群众健康。当天,一名外地老年女性乘车经过十堰时出现心脏骤停,紧急送往十堰市人民医院后,急诊科人员争分夺秒,为患者赢得抢救时机。

■记者 吕鑫 特约记者 马婷婷  
通讯员 郭文萍



## 生命垂危紧急抢救

1月28日上午7时55分,一辆悬挂外地牌照的小汽车紧急来到十堰市人民医院急诊大楼前,车上一名65岁的四川籍女性乘客已经失去意识,生命垂危,急需抢救。同车乘客万分急切地向急诊科医生求助,市人民医院急诊科医护团队马上响应,以最快的速度把老人转移到转运床上,在胸外按压的同时送往抢救室,接诊医生迅速组织团队采取心肺复苏、气管插管、呼吸机辅助呼吸等抢救措施。

几分钟后,经过积极抢救,老人恢复自主心跳,但仍昏迷,心率快、血压低,需大剂量升压药物维持循环,考虑该患者可能为急性冠脉综合征或急性大面积肺栓塞导致的呼吸心跳骤停,且有再次出现呼吸心跳骤停的可能。经过综合评估,十堰市人民医院急诊科专家团队建议老人采用ECMO提供体外呼吸与循环支持,争取抢救时机。此方案得到了老人家属的同意。

## 久坐不动导致发病

十堰市人民医院急危重症中心副主任李虎年迅速召集来自急诊科、重症医学科、心胸血管外科、超声影像科的专业医师、体外循环护士及呼吸治疗师组成的ECMO团队,在10分钟内迅速集结,到达急诊科后,团队成员各司其职,评估患者、术前谈话、ECMO预冲、置管、转机一气呵成。8时25分,ECMO顺利转机,成功为患者建立了体外循环。此时,老人入院仅半个小时。

老人家属介绍,他们前一天从四川出发,自驾轿车前往天津,可能是车内空间有限,老人身体较胖,久坐不动导致发病,幸亏当时途经十堰,他们第一时间

下高速就医。十堰市人民医院急诊团队及ECMO治疗团队以高度负责的态度以及精湛的技术,带给老人生的希望。

## 老人情况趋于稳定

十堰市人民医院急危重症中心常务副主任黄光庆介绍,老人已确诊为急性大面积肺栓塞。ECMO治疗启动后,专家团队密切关注ECMO运转情况,实时监测评估患者病情变化,预防并发症。患者目前情况趋于稳定,正在接受专科治疗。

据悉,为了进一步加快省级区域性医疗中心建设,守护秦巴山区人民群众健康,十堰市人民医院在今年提出了“加快推进高质量技术赋能全面发展”的新理念、新要求,全面优化提升诊疗质量和水平。春节期间,急诊科以优先保障群众就医质量为目标,所有岗位正常排班,成立应急小组,做好突发事件应急准备。春节小长假期间,急诊科高质量完成各类病例接诊900次,院前急救百余次。重症医学科医护人员面对急危重症住院患者数量增多的情况,坚守岗位,始终坚持患者优先、治疗质量优先,时刻关注患者病情变化,适时给予精准干预,守护了重症和危重症患者健康。

□提个醒

## 久坐容易诱发肺栓塞

为避免或减少肺栓塞情况的出现,李虎年建议:应避免久坐。无论是长时间乘飞机、火车等交通工具,还是长时间开车,每隔两个小时就应活动一下身体。自驾出行时,应合理安排时间到服务区休息,适当活动一下,避免长时间保持静止状态诱发肺栓塞。

# 阳康后易血栓 长途乘车乘机要注意

现在正值春运返程高峰,医生提醒,阳康后易形成血栓,长途搭乘汽车、飞机要注意途中多喝水、多活动下肢。

广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科詹少锋主任医师介绍,感染新冠病毒后会增加形成血栓的风险,这种凝血功能的变化可能与炎症反应有关,在发展为重症的患者中会更为明显。

此前有报道称,新冠感染者血栓风险增加主要出现在感染后的头30天。但也有研究发现,风险可能要过数月时间才会完全回落到感染前的水平。

在长途乘车、乘机的过程中,乘客的双腿被限制在狭小的空间里,是导致静脉血栓的风险因素之一,这也被称为“经济舱综合征”。而且目前各地气温较低,寒冷会减慢血液循环,也会增大血栓形成风险。

小血栓会有大隐患。詹少锋介绍,在腿部静脉形成的血栓一旦脱落,就可能顺着血液循环跑到肺部,堵住肺动脉,进而导致危及生命的缺氧。

詹少锋提醒,阳康人群在返程中除做好戴口罩等防护措施外,也要注意预防血栓的形成。途中可以多喝水,避免血液过于黏稠;增加下车、起身活动下肢的频率,实在无法活动时,可以反复做绷直脚背、勾起脚尖的动作,以达到不断挤压腿部肌肉、促进下肢血液循环的效果。如果此前已经形成过血栓的阳康者,可以在医生的指导下提前服用预防性药物。

最后要提醒的是,长途乘车、乘机后出现一侧腿的肿胀、疼痛,则提示可能发生下肢静脉血栓,要尽快就医。如果出现了胸闷、胸痛、憋气,要警惕发生血栓引起的肺栓塞,应立即拨打120。 据《羊城晚报》

## 节后养生从睡眠开始

春节假期结束,回到工作状态,有的人浑身不自在,白天昏昏沉沉,提不起精神,晚上如打了鸡血,非常亢奋,久久难以入睡,如此恶性循环,这可如何是好?看着镜子中萎暗的面色、干燥的皮肤、深黑的眼圈,会产生莫名的焦躁感。医生提醒:节后养生,应该从睡眠开始。

## 睡眠的重要性

人类大脑内有一套系统,让你该睡时就睡,该醒时就醒,称之为睡眠和觉醒系统,由神经核团和神经递质组成。这套系统正常情况下是双向调节的,内稳态和生物节律的正常是保持良好睡眠的重要前提。

人类有很大一部分时间是在睡眠中度过的。充足的睡眠能够有效消除疲劳、增强体力、修复大脑、稳定情绪、增强免疫力、促进生长发育;还能提高高级思维和学习记忆的能力。通过修复损伤的细胞功能和新陈代谢,从而为第二天正常的生理活动奠定坚实的基础。

由于激烈的社会竞争、高负荷的工作压力和不规律的生活起居习惯,越来越多的人受到睡眠问题的困扰,很多人甚至需要长期服用药物来维持治疗,况且疗效还不甚满意,实在是痛苦至极。

## 如何改善睡眠障碍?

中医称睡眠障碍为“不寐”,凡感受外邪、情志损伤、饮食不节、内伤杂病等,引起气血阴阳失衡,都会导致不寐。

那我们可以做些什么来配合医生改善睡眠障碍呢?

纠正不良的生活习惯,规律作息时间,不长期熬夜,睡前不吃饱,不过度饮酒,不大喜大悲大怒,使内心平静。

正确认识睡眠障碍病因,提高认知,调节情绪,不紧张,不过度焦虑,从而能最大程度上减少诱发睡眠障碍的因素。

改善睡眠环境相关因素。有些人虽然倦意来袭,但一旦躺在床上就无法入睡。这是因为潜意识中将失眠与环境建立了反射性联系,通过适当的引导可以有效改善这一情况。比如:想睡觉时再去床上躺着,10~20分钟后还未能入睡,不宜强求,迅速起床,离开卧室,在客厅静坐片刻或阅读白纸黑字的书籍,再次感到睡意时赶紧上床。尽量不在床上看电视、阅读、刷手机等。如果是周末,可以睡到自然醒。上班日的早晨,可以设置闹钟定时起床。

有研究证实,睡前安静地做瑜伽可以帮助放松肌肉,调整呼吸,改善紧张状态,转移注意力。循序渐进地坚持做放松训练,也能获得良好的睡眠。但在睡前避免剧烈运动。

咖啡和酒精对身体健康弊大于利,所以睡前几小时内尽量别饮咖啡和喝酒。不轻信牛奶有助于睡眠的言论,在睡前饮用牛奶及喝水,膀胱中蓄积了大量的水,会引起便意而让人睡不踏实,甚至早醒。

夜间新陈代谢减慢,睡前不宜进食太晚或进食太多,食物在消化道中停留,会因消化不良而出现胀满感,中医所谓的“胃不和则卧不安”,长此以往,会引起睡眠障碍及慢性消化系统疾病。

本报综合