

# 久坐不动 真的会“坐”死

医师提醒:久坐不动可导致肺栓塞心脏骤停,身体不适务必及时就医

病例

## 飞机久坐10小时 身体状况险象环生

张大爷是一名退休老人,平时喜欢四处旅游。去年秋天,他选择了一次长途巴士旅行,目的地是风景秀丽的山区。然而旅行过程中,张大爷逐渐感到胸闷、呼吸困难,并伴有剧烈的胸痛。起初他以为只是旅途劳累导致,没有太在意。然而,随着症状的持续加重,他不得不提前结束旅行,前往医院就诊。

福医大附属二院心血管内科主任医师、教授陈国桢经初步检查,怀疑张大爷患有肺栓塞,为他进行了肺动脉造影检查。结果显示,张大爷的肺动脉主干存在多处栓塞。面对这一紧急情况,医院立即组织多学科会诊,制定了详细的治疗方案。

治疗过程中,医生首先为张大爷进行了溶栓治疗,同时密切监测他的生命体征,确保病情稳定。在溶栓治疗的基础上,医生还为张大爷进行了抗凝治疗,防止血栓再次形成。经过数小时的紧张救治,张大爷的症状逐渐缓解,生命体征趋于稳定。

李女士是一名三十多岁的年轻白领,因工作需要经常飞境外。在李女士搭乘的一次长达10小时的国际航班中,她大部分时间都保持同一坐姿,结果在飞机降落不久后,她突然感到剧烈胸痛,并伴有呼吸困难。起初她以为这只是旅途劳累的正常反应,但随着症状的持续加重,甚至出现了晕厥的情况。

幸运的是,李女士被及时送往医院救治。经过初步检查,陈国桢高度怀疑是肺栓塞作祟。进一步检查后,结果显示李女士的肺动脉分支存在多处栓塞。陈国桢立即制定了详细的治疗方案。与张大爷的治疗方案类似,李女士也接受了溶栓治疗和抗凝治疗,目前症状已经慢慢缓解。



(CFP)

近日,“广东东莞3人返工时患经济舱综合征身亡”的消息登上微博热搜。据媒体报道,在春节假期后的返工途中,广东省东莞市出现了多名因长时间坐车导致急性肺栓塞的患者,其中3人不幸身亡,他们的连续坐车时间都在20小时至30小时。医生指出,这种疾病常被称为“经济舱综合征”,而肺栓塞具有高发病率、高致死率和高死亡率的特点,重在预防。

■融媒体记者 苏玮杰



指导医生

福医大附属二院心血管内科主任医师、教授 陈国桢

建议

## 重视下肢肿胀 “迈开腿”多喝水

陈国桢表示,肺栓塞没有典型表现,当出现以下症状时要当心——当出现双下肢不对称性水肿、疼痛等,应怀疑有无下肢静脉血栓形成的可能,需完善下肢静脉血管B超来进一步明确诊断;如果出现不明原因的呼吸困难或突发晕厥、胸痛、咯血,也应高度警惕肺栓塞的可能;如果出现咳嗽、咯血、胸痛、发热等,治疗后无效甚至是加重时,也应想到肺栓塞的可能,应及时到专科门诊进行相关检查,以免延误病情。

陈国桢提醒,预防肺栓塞的关键在于降低血栓形成的风险。长途旅行最好选择一些宽松的衣裤,避免穿过紧的袜子和裤腰,这样有利于下肢静脉回流;适当多喝水,可以使得体内血液循环容量充足,血液黏度降低,增加排尿次数,每天的摄水量应在1500ml—2000ml;较长时间乘坐飞机、车船时不要跷二郎腿,一般每隔1小时应起立适当活动一次,行走不便的患者可做踩油门的动作促进血液流动;有基础疾病的患者在乘车前可以穿戴医用弹力袜,它能够提供不同程度的外部压力,增加血液流速和促进血液回流,预防深静脉血栓形成。

原因

## 久坐不动致肺栓塞 病情凶险死亡率高

陈国桢介绍,肺栓塞是一种非常凶险的疾病,死亡率很高。肺栓塞的病因是静脉系统(尤其是下肢深静脉和盆腔静脉)的血栓形成、脱落,并随着血流来到右心房、右心室后进入肺循环,最后阻塞在肺动脉及其分支上。肺栓塞发生后,栓塞部位肺动脉的血流中断,肺的通气、血流比例失调,肺泡内气体与肺动脉气体的交换功能严重受限,人体的血氧分压下降,同时右心系统压力显著增加。肺栓塞患者会出现面色

苍白、呼吸困难、胸痛、咳嗽等症状,甚至咯血、晕厥。部分患者可能有抽搐和昏迷等脑缺氧的症状。如果栓子阻塞在肺动脉主干,就会出现大范围的急性肺栓塞,患者可能发生心搏骤停甚至死亡。

其次,长期卧床或久坐不动可能导致血液循环不畅,增加血栓形成的可能和肺栓塞的危险。“本身有心脏病、肺部疾病、恶性肿瘤等基础疾病的,也可能导致血液循环异常,增加肺栓塞发生的风险。”陈国桢说。



茶乡卫士

## 铿锵警花 藏蓝芳华

——记安溪公安“十佳女警”

早报讯(融媒体记者陈祥木 苏玮杰 通讯员安公宣)一身藏蓝、飒爽英姿,温柔又不失果敢,细致中藏着睿智,带着信仰与热爱在工作中发光发热。她们是警营里的“半边天”。让我们一起来一睹安溪公安“十佳女警”的风采。

**黄梅花**,凤城派出所民警,荣获县政府个人嘉奖3次,经手6万余笔业务均获好评。

**许毓婕**,城厢派出所民警,先后荣获县“三八红旗手”、个人嘉奖,2023年在县局户籍岗位大练兵比赛中获得个

人及团体第一名。10年,3600多天,她雷打不动地在户籍窗口忙碌;100多个户籍难题,28365笔户籍业务,她从未受到投诉。

**周淑琼**,巡特警反恐大队民警,荣获个人嘉奖4次。作为特警队里唯一的女教官,她出色地完成了各种任务200余次,充分展现了新时代女特警的风采。

**杨芳**,交警大队秩序中队民警,荣立安溪县政府个人三等功1次。2021年,安溪成为全市唯一一个农村交通管理科技技术手段示范县,她功不可没。

**王小红**,出入境管理大队民警,先后荣获市局比武标兵、县局个人嘉奖等荣誉。每一年考核中,她都实现零错漏、零投诉、零失误。

**郑丽婷**,户政管理大队民警,荣获个人嘉奖3次。一年1000多公里的路程,是她上门为行动不便群众办理户籍业务的见证。

**张君萍**,刑侦大队民警,荣获个人嘉奖1次。从警4年的历练,她不仅通过了司考,还担任县局公职律师。

**林桂霞**,法制大队信访中队文职,

荣获全市公安信访工作成绩突出个人。她立足信访岗位,做到了事事有回音、件件有答复,切实让信访“小窗口”,发挥了为民服务的“大情怀”。

**陈丽琴**,城厢派出所社区辅警,曾荣获县局优秀辅警荣誉称号。她就是这么一位让违法犯罪分子胆寒,让辖区群众提起时倍感亲切的警营“花木兰”。

**陈燕凤**,县局合成作战中心辅警,曾荣获县局优秀辅警荣誉称号。预警指令顺利送达,潜在受害人在转账前被成功劝阻,这些都是她引以为傲的无形“勋章”。