

连续5天通宵打游戏，大学生咳血急救

疯狂熬夜后出现胸痛，当心这个致命堵塞

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 秦璐

上网课、打游戏、看电视，每天坐着就是7、8个小时……今年春节以来，受新冠肺炎疫情影响，不少学生开启了“宅家模式”，每天与电脑和手机作伴。

长辈们每天叮嘱久坐不动有健康隐患，可到底有多危险？近日，湖南一名21岁的大学生就因此吃了苦——连续5天通宵游戏，缺乏运动的他突然出现胸口疼痛且咳血，家人将他紧急送医后，确诊为急性肺栓塞，生命垂危。

长者们每天叮嘱久坐不动有健康隐患，可到底有多危险？近日，湖南一名21岁的大学生就因此吃了苦——连续5天通宵游戏，缺乏运动的他突然出现胸口疼痛且咳血，家人将他紧急送医后，确诊为急性肺栓塞，生命垂危。



扫一扫，分享科普知识

连续通宵5天的后遗症

21岁的小威是一名大三学生，因新冠肺炎疫情的影响，他就读的大学一直没复课。宅家期间，小威除了上网课，大部分时间都用来打游戏。而今年6月，小威在连续5天通宵打游戏后，出现了胸口剧烈疼痛、咳嗽咯血、呼吸困难等症状。

小威被家人紧急送至南华大学附属长沙市中心医院。经检查，小威被确诊为“急性肺栓塞”，生命垂危。

小威父母告诉记者，自春节以来，小威一直呆在家中，除了上网课，就是用电脑打游戏，常常在电脑前一坐就是七八个小时，很少起身活动，3个月内体重增加了5公斤多。6月初，他连续5天通宵打游戏，直至6月5日晚，他突然感到胸口剧烈疼痛，并出现咳嗽咯血。小威的父母发现孩子不对劲后，马上将孩子送往医院救治。

6月6日，在长沙市中心医院呼吸与危重症医学科重症监护病房，副主任医师梁伟军仔细询问了小威的病史和作息情况，通过“通宵达旦玩游戏”“每日的运动步数在500以内”“出现胸痛咯血及呼吸困难的症”等信息，判断小威可能患上了呼吸科致死性疾病——急性肺栓塞。随后，医生为小威进一步完善肺动脉CT血管造影，最终确诊。



肺栓塞可致人猝死

“肺栓塞是体循环的栓子脱落后，随着血液循环经过右心脏，堵到肺动脉当中，从而引起肺循环障碍的一种疾病。”梁伟军介绍，当血栓脱落移行至肺动脉引起肺动脉栓塞，就会出现胸闷、胸痛、呼吸困难、咯血甚至猝死。

引发肺栓塞的血栓大多来源于下肢的深静脉，长途旅行、久坐、长期卧床、使用口服避孕药或激素替代治疗药物等，均可能引起下肢深静脉的血流缓慢、瘀滞，导致血栓形成。此外，下肢骨折、创伤、手术、反复静脉穿刺、肥胖、吸烟等因素也可能引起静脉血管内皮损伤，诱发血栓形成。因为血栓形成及脱落经常悄无声息，所以临床上也称它为“沉默的杀手”。

梁伟军介绍，肺栓塞一般多见于有癌症、骨折、心血管病等长期卧床的老年患者。但近年来，无基础疾病的年轻患者逐步增加，其中一个重要的原因，与久坐、久卧、活动少有关，比如长时间玩游戏、乘交通工具长途旅行、肥胖等。

梁伟军提醒，想要远离肺血栓，“动起来”是最有效的预防措施。对于久坐族，最好经常起身活动、多喝水，避免血液黏稠而形成血栓。如果条件不允许，无法行走，坐着时也可以尝试做勾脚或踮脚的动作。特别要提醒孩子们，尽量不要长时间面对电脑，家长应主动引导孩子多进行室内运动，或在户外进行运动锻炼。

手足口病的传染途径有哪些

文 / 龚旦旦 (湖南省儿童医院感染科)

1. 手足口病以人群密切接触传播为主，所以托管机构、学校等儿童密集的地方一旦有人发病，则很容易传染。儿童因为免疫力尚不完善，容易被传染，尤其是3岁以下的儿童发病率最高。2. 引起手足口病的肠道病毒，可以通过唾

液、疱疹液、粪便等污染的手、毛巾、手绢、杯具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起间接传播；患者咽喉分泌物及唾液中的病毒可以通过飞沫传播，如接触被污染病毒的水源也可以经水传播。3. 手足口病患者、隐性感染者和无

症状携带病毒者，为主要传染源，发病第1周传染性最强。病毒可通过人群间的密切接触传播。例如，患者咽喉分泌物及唾液中的病毒，可以飞沫形式，经呼吸道，感染新的易感者；饮用被病毒污染的水也可感染手足口病。

手足口病传染大人吗

文 / 陈烁 (湖南省儿童医院感染科)

手足口病是小孩子才会有的，因为孩子的体质比较虚弱，抵抗力弱，而大人的免疫力比较高，被感染的可能性小。不过，体质较弱的病人需要预防手足口病的传染。一般情况下，手足口病的患者咽喉分泌物及唾液中的病毒可通过空气传

播，所以如果小孩子有手足口病的话，那么病人最好少亲密接触。患上手足口病后，一定要注意饮食卫生和切断传染源，患者不要太劳累，一定要多注意休息，如果能够远离疫区的话尽量远离，照顾孩子时要多洗手，不要造成大人

孩子同时治病的不良后果。需要注意的是，患手足口病的大人，如果上了厕所没有洗手，就直接抱孩子，那么是会传染给孩子的。因为患者粪便中含有致病的细菌，细菌很容易通过手传染给宝宝，因此家长一定要勤洗手。

新生儿肺炎该如何护理

文 / 张伊缘 (湖南省儿童医院急诊综合二科)

1. 室内环境应该阳光充足，空气新鲜。在清扫时，要湿抹湿扫，防止飞扬尘土的刺激发炎的呼吸道而加重咳嗽。为保护空气流通，每天要开窗通风换气2-3次，每次20-30分钟，室温要保持在18-20℃，湿度为55-65%，

如果空气干燥，炉子上放一只无盖的水壶，让水蒸气增加室内的湿度，以免患儿口干舌燥。2. 饮食。肺炎患儿在患病期间要摄入足够的水分和高热量、高维生素、易于消化的食品。婴儿时期的最好食品是乳制品，此时切不可断奶。如

果患儿憋得太厉害，吸奶困难，可把母乳挤出来，用小勺慢慢地喂。人工喂养的婴儿，可在牛奶中适当加些米汤。年纪较大的患儿可取半流食品，如稀饭、烂面条、片汤、鸡蛋汤等，以保证提供充足的水分和维生素。

儿童腺病毒感染的表现和预防

文 / 刘晓慧 (湖南省儿童医院重症医学二科)

腺病毒的临床表现有：急性上呼吸道感染（包括发热、流清鼻涕、咽痛、咳嗽、声音嘶哑等）、腺病毒肺炎（多见于儿童，起病急，有发热、咳嗽、气促、鼻扇、胸痛等，亦可发生胸膜炎）、咽结合膜热（最常见的病原为3型，发

病急，主要表现为发热、咽痛、单侧或双侧眼结膜炎及颈淋巴结肿大）、眼部感染（表现为滤泡性结膜炎，主要由3及7型引起，结膜明显充血，睑结膜可见多数滤泡，亦可表现为流行性角膜炎）以及其他（可表现呕吐、腹泻、

腹痛等胃肠炎症状，粪便中可分离出腺病毒，也可出现出血性膀胱炎、肠系膜淋巴结炎等）。预防措施主要是勤洗手、勤消毒，避免接触患者及其呼吸道飞沫。平常多喝水，多吃蔬菜和水果，注意锻炼身体。

小孩急性胃肠炎的护理

文 / 陈红 (湖南省儿童医院重症医学二科)

1. 儿童物品及时消毒。奶瓶和碗筷每次用完必须清洗和消毒，最好在使用前用开水煮。2. 重视腹部保暖。气温降低时，儿童容易患病急性胃肠炎，护理上需要做到适当给儿童腹部加温，推荐使用热水袋和暖宝宝等。3. 定时清洁肛门。患病护理期间应该保持肛门清洁，具体方法是大便后用温水清洗，之后在使用棉布吸干水分。不要

用力擦肛门，不要使用消毒纸巾等，同时帮助儿童揉肚子，缓解疼痛的症状。4. 养成合理规律的进食习惯。鼓励吃东西时小量多餐，养成规律的日常饮食习惯，同时尽量多吃一些清淡的、以及流质容易消化的食物，避免吃身体不容易消化吸收的油腻食物。5. 要让儿童身体好受，重点护理就是日常饮食清淡和多饮水。

小儿积食怎么调理

文 / 刘倩 (湖南省儿童医院消化营养科)

积食是一种肠胃疾患，小儿积食的时候，腹部都会比平时胀满，大便干结，长久积食会导致宝宝发育不良。那么，小儿容易积食怎么调理呢？1. 吃点山楂当零食。适当吃些山楂及山楂制品，能促进胃液分泌，有消油腻，化内积，敛阴开胃的功效。但山楂片含有较多的糖分，不能长期和过量食用。2. 揉脐摩腹助消化。宝宝平躺在床上，家长以中指指腹或掌根揉按肚脐部位。

也可以四指指腹放在宝宝的腹部，动作轻柔地做圆周运动，以促进肠蠕动，帮助宝宝消化。3. 每天晚上捏捏脊柱，捏的力度要稍大一点，一般是捏7天，休息3天，看积食有没有缓解。4. 一日三餐要稍微“欠”一点，选择清淡的蔬菜、容易消化的米粥、面汤、面条等，不吃油炸、膨化食品，少吃甚至不吃肉类食物，可适当吃些鱼虾，尤其是睡前尽量不吃任何东西。

先天性胆总管囊肿的术后护理

文 / 赵染 (湖南省儿童医院普外二科)

1. 生命体征监测。由于患儿年龄尚小，接受如此大手术后，一般都较虚弱，所以一定要密切观察患儿术后生命体征。

2. 术后并发症的观察。严密观察血压、脉搏和全身情况的变化，短时间内引流液量50ml以上、血红蛋白急速下降时，应警惕内出血，术后严密观察生命体征、腹部体征的变化，及时发现并报告医生。注意胆漏发生，

随时观察引流物的色、量、质，尽早确认是否有胆漏，以便尽快二次手术。

3. 饮食指导。术后2-3天应禁食，一是因为肠蠕动未恢复，二是为了减少对胆汁分泌的刺激，降低胆漏的发生。患儿肛门排气后可进食流质饮食，避免食用易引起肠胀气的牛奶和甜食。宜少量多餐，避免一次进食过多，导致胃肠道不适，逐渐过度到低脂食。