“坐”出来的肺栓塞会要命

今日女报 / 凤网记者 吴雯倩 通讯员 杨正强

最近，21 岁的长沙女孩一周 7 天“857”（每晚 8 点去蹦迪，嗨到凌晨 5 点，一周 7 次），被医生当场下达了病危通知书，此事在网络上引起热议。网友们留言“放纵真会要命”。

其实，不光是通宵嗨玩伤身体，打工人“坐”班一整天，伴随而来的不仅仅是腰背疼痛、颈部酸胀，也可能与死神亲密接触。

熬夜久坐，“90 后”小伙咯血

来自湘西的“90 后”小伙杨健（化名）是深圳一家网络公司的技术员。由于专业对口，再加上热爱这份工作，因此，主动加班成了杨健的日常。但随着工作量的增多，除了下班回家睡觉，杨健其他时间基本都是坐在电脑面前，体育运动基本为零。

时间一长，杨健觉得身体越来越吃不消，今年 7 月，杨健在一次受凉后出现咳嗽、咳痰且痰中带血的情况。他顿时感到情况不妙，马上前往当地医院就诊，最终诊断为左侧胸腔合并肺结核，并进行了穿刺引流及抗结核的处理。

出院后的杨健回到湖南老家休养治疗。但没过多久，杨健再次出现高热，胸痛等情况，并有明显加重的趋势。难以忍耐的他，在当地医院的建议下，来到了湖南省胸科医院寻求治疗。

入院后，该院呼吸内科主任姚碧波带领医护团队为杨健完善了相关检查，结合其临床表现及检查，最终被确诊为肺动脉栓塞合并 1 型呼衰。

随后，医疗团队立即为杨健进行了介入溶栓手术。当得知自己患的是肺动脉栓塞症，并被医生科普了该疾病后，杨健庆幸地说：“感觉自己捡了一条命回来。”

上班族是肺栓塞危险人群

“肺动脉栓塞是一种致死率很高的呼吸系统急症，一旦发生须紧急处理。”10 月 19 日，姚碧波主任向今日女报 / 凤网记者科普了这一疾病。肺动脉栓塞是由于深静脉内的血栓脱落后随血液循环到达肺动脉并堵塞肺动脉，从而导致呼吸循环功能障碍甚至猝死的系列病理生理改变。其典型表现是呼吸困难、胸痛和咯血。

姚碧波表示，肺栓塞可能会出现肺梗死、低氧血症，甚至是呼吸衰竭，严重时甚至威胁患者的生命。长期慢性肺栓塞会导致肺动脉高压，出现右心功能不全，导致慢性肺源性心脏病。

高龄、高血压、高血脂或肥胖患者，长期久坐、长期卧床者，孕产妇，以及骨折和急性心梗患者等都属于肺栓塞的高危人群。这是因为长时间的坐着、躺着，会让人体下肢的静脉系统里形成血栓，而在人们突然起身时，血栓就有可能脱落，慢慢移动到肺部动脉里去，从而导致肺栓塞。

专家提醒 >>

使用电脑 1 小时应起身活动

“要远离血栓，运动是有效的防控措施。”姚碧波提醒，上班族在生活中应改掉久坐不动的习惯，使用电脑 1 小时就应该起身活动。走路能保持有氧代谢、增强心肺功能，促进全身的血液循环，防止血脂在血管壁堆积，所以，久坐的人可通过散步、做肢体运动等对肺栓塞进行有效的预防。同时低脂、清淡、多喝水、多纤维素的饮食以及戒烟等也有利于预防肺栓塞。

此外，在某些需要长时间保持坐姿的特殊情况下，比如在驾车或乘坐火车时，也需要注意。因为人体在久坐的情况下会发生静脉血淤滞，下肢静脉血流速度及血流量会减少 2/3，这时需要时不时上下抬高脚尖、屈伸和旋转脚踝，或者朝前排座位方向用力挤压小腿、屈伸大腿肌肉，来预防静脉栓塞的形成。

■伊姐说科普

宝宝肠胃上火的早期症状

文 / 罗志群（湖南省儿童医院疑难综合病房）

1. 宝宝的肠胃功能尚未发育完善，而身体发育需要的营养物质较多，容易出现积食、消化不良等症状。此时，很多肠胃问题就会体现在口舌上。口舌生疮正是肠胃上火的症状，而口舌生疮会影响宝宝进食，形成恶性循环。2. 一般肠胃上火后，宝宝表现为舌苔厚重，呈现发深褐色或棕色。此时一般要为宝宝准备清淡易消化的食物，并让宝宝多喝水，这对于降火有很好的效果。3. 正常的宝宝眼睛明亮有精神且少有异物，而肠胃上火的宝宝会出现眼角发红、眼屎较多、爱揉眼睛、眼球似乎有一种朦胧的感觉等症状，此时可以多让宝宝吃黑谷物。4. 由于肠道直接与肛门相连，因此，肠胃上火比较容易出现异常的现象，如排便异常且容易哭闹等，此时小便一般发黄发热，大便干燥且肛门处红肿。

了解小儿麻醉的特点

文 / 田磊（湖南省儿童医院麻醉手术科）

小儿并非是成人的缩影，尤其是新生儿、婴幼儿，他们的各项生理功能与成人差别甚大，因此，小儿麻醉的技术与方法有它的独特性。与成人麻醉相比，小儿麻醉诱导期潜藏着巨大风险。小儿的生理和心理发育均不是很成熟，对于其麻醉的诱导过程，麻醉医生应尤为慎重。粗暴的麻醉诱导，可能造成患儿术后的行为异常，如出现睡眠障碍，甚至终身恐惧。因此，麻醉医生应在术前进行完善的术前访视和充分的麻醉前准备，掌握好患儿的身体发育状况及心理发育情况，确保小儿进行麻醉时的安全性。小儿的年龄越小，其解剖、生理、用药方面的表现与成人的差别越大。通常情况下，六岁以前的婴幼儿不需要使用带套囊的气管导管。六岁以后则应该进行使用。儿童特别是新生儿对药物的反应与许多因素有关，因此使用药物应该按照体重来进行估算，以达到需要的血药浓度。

孩子过敏性咳嗽怎么办

文 / 颜芳（湖南省儿童医院呼吸内科二病区）

如果家里的小孩患有过敏性咳嗽，其实本质上的原因是因为孩子的身体抵抗力太差，造成了孩子的过敏性体质，以致他们的免疫力出现了紊乱。但是，很多的家长在孩子出现长期咳嗽的情况下，都会认为只是孩子的身体抵抗力比较差，不会将它们与过敏性咳嗽联系起来。所以，如果家里的孩子长期咳嗽，家长一定要将他们带到医院的免疫专科去进行检查，听取专业医生的建议和指导。对于过敏性咳嗽的治疗来说，首先对它进行鉴别，确定它是过敏性咳嗽还是其他病症引起的咳嗽，这是最为关键的。不要将过敏性咳嗽当做一个简单的咳嗽来进行治疗，实际上，它与普通的咳嗽性质是有很大区别的。这一点家长们一定要引起重视，如确诊孩子是由于过敏引起的咳嗽，要在医生的建议下进行相关的治疗，不要盲目地自行判断，而耽误了孩子的治疗。

宝宝舌苔厚白如何护理

文 / 杨郁（湖南省儿童医院新生儿一科）

首先要控制宝宝吃饭的量。宝宝一旦遇到好吃的食物，就会不知饥饱地使劲儿吃，这样很容易导致吃撑，进而引起消化系统紊乱。其次要避免宝宝吃过于油腻、辛辣以及含蛋白质成分较高的食物。因为这些食物对于宝宝来说都不易于消化，长此以往将给宝宝消化系统造成负担，舌苔厚白现象也就随之产生。小米粥对宝宝来说是比较容易消化的食物，在熬制时可加入适量大米、绿豆，如果小米粥能够熬出米油，则会很好地保护宝宝的肠胃。黏稠的小米粥会帮助宝宝缓解消化不良的问题，之后舌苔也会恢复正常。家中最常见、最普通的帮助宝宝促进消化的就是温水，在饭后多让宝宝喝水，这样既能够为宝宝清洁牙齿，也能够将体内毒素排出体外进而帮助宝宝消化。此外，还可以让宝宝吃一些有利于消化的水果，如山楂等。

这样做让宝宝更爱吃饭

文 / 袁丽平（湖南省儿童医院康复中心）

1. 当宝宝好好吃饭的时候，妈妈要给予鼓励。有哪个宝宝会不喜欢自己妈妈的表扬呢？妈妈对食物要有积极的评价。这样做能让宝宝更愿意尝试食物。2. 尽量让宝宝与其他宝宝一起吃饭。俗话说，抢着吃饭宝宝吃饭更香。吃饭时先给宝宝少部分食物。当宝宝吃完了这些食物，要给予表扬，然后再添加更多食物。一开始就给宝宝盛一大碗食物，往往容易让宝宝感到吃不完，容易失去食欲。3. 让宝宝在平静放松的环境中吃饭，不要让诸如电视、游戏或者玩具这些东西干扰宝宝。一般来说，小宝宝只能把注意力放在一件事情上，如果有别的事情引起他们注意，会使他们难以集中精神吃饭。4. 让宝宝一起去买食物，或者为吃饭做准备。比如说让宝宝负责把碗筷放到餐桌上。让宝宝参与到一些简单的烹调和准备食材的过程中。这往往能提起宝宝接触新食物的兴趣。

如何简单辨别婴儿湿疹

文 / 周思（湖南省儿童医院皮肤科）

婴儿湿疹，俗称奶癣，是一种常见的、由内外因素引起的过敏性皮肤炎症。大多数宝宝在 2 至 6 个月大时开始出现湿疹，在喝配方奶的宝宝中更常见。湿疹在小婴儿里面虽然很常见，可如果把宝宝身上突然冒出的皮疹一概当成湿疹来治的话，就有可能不小心成了“好心办坏事”的糊涂妈妈。当宝宝出现湿疹时，皮肤会发红，看起来好像大人皮肤擦伤后的样子。有的湿疹还会有黄色的水渗出来，这些黄色的水还可能结成一块块的痂覆盖在皮疹表面。但实际上，这些痂并不是愈合的标志，而是病情没有控制的表现。湿疹转变为慢性皮肤疾病后出现的特征，包括摸起来粗糙不平整，像砂纸一样，有的时候还会有一层层的脱皮。因为宝宝会感觉非常痒，所以有疹子的地方会被宝宝自己抓破。湿疹的痒痛感会反复刺激他，宝宝会变得爱哭闹、睡眠不安稳、脾气大。