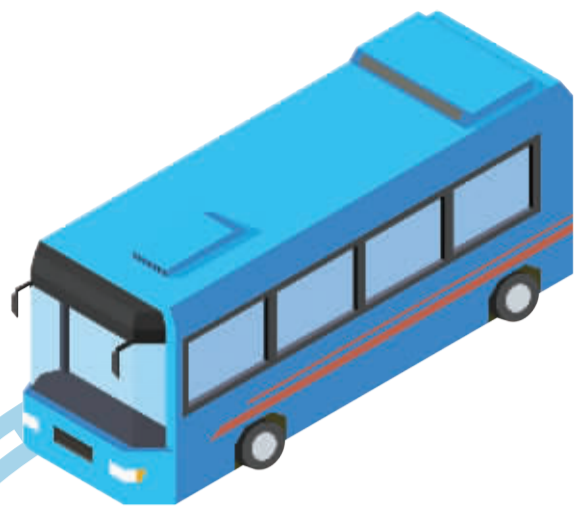


# 坐两天长途车来宁波 刚下车就被送进医院

## 医生提醒：肺栓塞可能丧命，长途旅行要注意活动

就因为坐了一次长途车，竟收到病危告知书，这事情听起来匪夷所思，却发生在刚退休的郭女士身上。不久前，郭女士从外地坐了两天两夜的长途车来宁波帮女儿带娃，没想到刚下车就被送进了医院。医生诊断郭女士是因为长期久坐导致血栓形成，造成了肺栓塞，所幸送医及时，没有造成严重后果。



### A 坐了趟长途车为啥病危？ 原来是肺栓塞惹的祸

郭女士今年56岁，退休了在老家闲着，就想着来宁波帮女儿带孩子。不久前，她坐着长途车从老家出发，两天两夜才到宁波。谁知刚下车没走几步就感觉胸闷、喘不过气来，右小腿也感觉肿胀不适，家人赶紧把她送到了医院。到医院后不久，家人就收到了病危告知书。

郭女士平时身体很好，也没什么基础疾病，怎么坐了趟长途车就病危了呢？结合她的临床表现以及发病前久坐长途车的情况，医生怀疑她患的是肺栓塞。血液化验检查发现，郭女士的血液处于高凝状态，在之后的增强CT检查中，发现她的肺部有好几处栓塞。

原来，郭女士坐长途车时间太久，途中腿脚活动少，喝水也少，形成了深静脉血栓。血栓在下肢形成，下车后人突然一活动，血液循环的同时，导致血栓脱落，并跟着血流到了肺部，导致肺部血管堵塞，引起了肺栓塞。

宁波市第一医院心血管内科专家介绍，深静脉血栓是导致肺栓塞的主要原因。此外，手术、肿瘤等原因造成血管内皮损伤、血液高凝状态等情况，都可能引起血栓形成导致肺栓塞。像郭女士这样的情况是因为静脉血液瘀滞导致的，像瘫痪、长途航空或乘车旅行、长时间玩电脑、坐月子都可能出现这种情况。

### B 久坐也会导致血液瘀滞 曾有年轻人因此丧命

郭女士住院后，医生立刻为她进行溶栓治疗，经过10天的住院治疗之后，她的情况好多了，不过医生叮嘱她出院后还要继续服药，预防再次血栓形成。

“肺栓塞这种疾病很凶险，郭女士很幸运，因为及时就医，没有造成严重的后果。”宁波市第一医院主管护师孙霞飞介绍，临床上像郭女士这样的肺栓塞患者并不少见，但不是所有人都像她那么幸运。“曾经有一位30多岁的男出租车司机，因为久坐导致肺栓塞，但他自己没有及时警觉就医，等送到医院来已经非常严重了，肺部大面积栓塞，最后用上了呼吸机也没能救过来。”孙霞飞说，一旦发现不

适，一定要尽早就医。

医生提醒，预防下肢深静脉血栓有助于预防肺栓塞的发生。基本预防措施包括戒烟、多运动少久坐、保持健康体重等。长途旅行要注意多喝水、久坐时可活动脚踝，每坐1小时起来活动。

既然肺栓塞主要由深静脉血栓引起，在日常生活中，该怎么发现深静脉血栓？医生提醒，出现以下情况要尽早就医：包括腿部出现疼痛或者压痛，经常是从小腿开始；久坐久卧或外伤后下肢肿胀，包括踝关节和足部；两腿的粗细不一样，相差较大；皮肤发红或者明显的变色，发热等。

记者 孙美星  
通讯员 陈静娜



医院

## 一根“小管子”巧治腰腿痛 还能治“奶奶腰”“外婆腰”

“真的太神奇了！困扰了我整整十年的腰腿痛就用这么小小一个‘管子’给解决了，真是不敢相信！”患者焦师傅口中的这个神奇的“管子”是骨科“椎间孔镜”。鄞州二院骨科专家团队成功用它为备受腰椎间盘突出折磨的焦师傅做了“经皮腰椎间盘突出髓核切吸术”，一次性解决了两个突出的节段，避免了二次手术。

焦师傅有腰腿痛的毛病已经10多年了，也曾尝试过针灸、按摩、药膏等各种能够想得到的方法，始终都没有彻底解决这个问题。约一个月前，在无任何诱因的情况下，腰痛及左下肢放射痛突然令他无法站立。腰椎间盘CT检查结果提示为“腰4/5椎间盘向左后方突出；腰5/骶1椎间盘向右后方突出伴椎体后缘软骨结节形成椎管狭窄”。

“医生当时跟我说有两个节段突出，可能需要做两次手术！”焦师傅回忆说，“多亏了包医生，他说可以帮我一次性解决，我的心一下子就定下来了。”

11月30日，经过慎重、充分的术前准备，该院骨科包学迅主任医师团队采用腰椎后入路和侧方入路的方式行椎管减压，为焦师傅摘除了腰4/5、腰5/骶1突出的椎间盘髓核，一次性解决了两个节段，不仅避免了两次手术带来的心理和生理上的痛苦，费用也节省了一半。

同样被腰椎间盘突出困扰许久的

刘阿姨，近日也在椎间孔镜术后重拾笑颜。刘阿姨今年62岁，退休以后就在家带孙子，眼看着孙子越来越大，可刘阿姨的腰却再也直不起来。

“都是抱孙子抱出来的毛病！”当医生告诉她可能需要手术时，刘阿姨很犹豫：“我害怕呀，一把年纪还要上手术台，想也不敢想！”

在骨科病区保守治疗一周后，刘阿姨腰椎间盘突出症状仍然没有特别明显的改善，家人都劝她及早手术，可她仍然下不了决心。

12月1日下午，包学迅主任医师团队成功为刘阿姨行椎间孔镜下髓核摘除术，术后效果令她十分满意。12月5日，刘阿姨就顺利恢复出院了。医生提醒刘阿姨出院后仍需佩戴腰托，不要过度怀抱婴幼儿，同时要注意坐姿姿势。

“椎间孔镜内径约7.5mm，手术切口不到1cm，如一粒黄豆大小，术后只要缝1针就够了。医生会通过人体天然的椎间孔插入到突出的椎间盘的位置，取出突出的椎间盘，解除神经根，达到解除神经压迫的目的。”骨科副主任舒武斌表示，椎间孔镜手术是同类手术中对患者创伤较小、花费较小、效果较好的椎间盘突出微创疗法。鄞州二院骨科团队从去年年底以来，已陆续成功开展椎间孔镜手术近百台，疗效均比较明显。

记者 陆麒雯 通讯员 梁燕

# 集萃 数字未来 铸就财富引擎

宁波数字文化产业园  
南商数字办公新地标

每层约500-1100㎡  
办公灵动空间招商

数字时代 共享共赢  
云科技驱动数据新商机

南部商务 精英荟萃  
自贸CBD精英办公专属地

地铁交通 财富直达  
纵横文文亦在南北交汇处

特色经济 人文氛围  
文化加持C位出道正当时

主表前  
8768 5640

方表前  
8768 2017

项目地址：宁波市鄞州区新河湾路与三阴中立交交叉口东北