



驱车千里返甬复工 下车后却“举步维艰”

医生：发生“股青肿”可能要截肢，甚至有生命危险

春节结束，不少人选择自驾返甬，然而长途开车却暗藏健康风险。今年40多岁的市民杨先生前不久就遇到惊险一幕：在开了20多个小时车之后，下车时他左腿青肿、迈不开步子，医生说如果再晚些就诊，可能要截肢，甚至有生命危险。

1 驱车1800里后，左腿又青又肿

上周四，市民杨先生打点好行囊，一大早驱车从广西老家出发返甬上班。1800多公里的路程，路上要开整整20多个小时。为了能早点抵达，一路上杨先生只休息了几次，水都没顾得上喝几口。可就在抵达目的地推门下车时，杨先生却发现自己竟然迈不开步子了。他随即掀起裤腿，吓了一大跳：左腿竟然又青又肿，直到此时他才察觉到左腿麻木发冷。一旁的妻子

立即拨打了120救护车。

被转到宁波市第二医院急诊后，医护人员为杨先生进行了一系列检查，B超显示，杨先生的左腿全程长满了静脉血栓，而且左下肢的动脉血流信号也出现流速缓慢现象。前来会诊的血管外科孙捷主治医师询问病史后，明确杨先生是发生了“股青肿”。

医生介绍，“股青肿”是下肢深静脉血栓形成的一种特殊类型。下肢

深静脉血栓使得大腿肿胀到一定程度，导致腿部的动脉血供也受到障碍，引起远端供血不足。若不及时干预，任其继续发展下去，会导致患肢缺血坏死，后期面临截肢的惨剧。

随后，市二院血管外科余钻标、孙捷两位医生连夜为杨先生做了急诊介入手术，为患者吸出了不少堵在血管里的小血栓，顺利恢复了深静脉的血流，快速缓解了左腿严重缺血的情况。

2 长途开车须谨防下肢血栓

除了导致左下肢“股青肿”重度缺血表现外，手术中的造影还发现，杨先生腿部的血栓已经蔓延到了下腔静脉，形成所谓的“漂浮静脉血栓”。“幸亏患者及时就医，一旦这些静脉血栓脱落，就可能导致致死性肺栓塞。等到那时候再来医院，可能就来不及了！”余钻标医生说。

手术后，了解到如此险情的杨先生非常后怕。他回忆，自己在开车途中为了能少上厕所，水喝得很少，仅靠抽烟来提神，缓解驾驶疲劳感。

其实，春节后类似杨先生这样下肢深静脉血栓形成的患者明显

增加。大部分长途开车的司机由于长时间开车保持一个姿势，肢体没有适当活动，很容易导致静脉回流不畅，血流缓慢淤滞，继而出现血栓。此外，开车途中，喝水少、抽烟、车上吃方便面、速食油腻零食等也会加重血液浓缩黏稠的情况，更容易导致静脉血栓的形成。

对于需要长途开车的司机朋友，如何预防静脉血栓？宁波市第二医院血管外科专家给出了四条建议：

第一，养成良好的开车习惯很重要，车里应常备些饮用开水或瓶装矿泉水，特别是长途开车的司机。

第二，不建议途中吃油炸、过咸或果脯蜜饯、方便面等零食，以免加重自身血液的浓缩。也不能吃些饼干草了事，建议尽量按平时习惯就餐。

第三，长途驱车前夜一定要好好休息，途中累了建议定时进服务区休息，减少通过抽烟、喝速溶咖啡的方式提神，开车前在温开水中放些柠檬片或泡几片西洋参都是不错的选择。

第四，若有其他同乘的司机，建议轮换驾驶，在狭小的车厢空间内适度调节舒展一下肌肉关节。

记者 孙美星 通讯员 郑轲

肺功能不好的他们 疫情中症状却较轻

医生：中医药辨证施治的功效



洪波医生正在为病人诊治。

几天前，90岁高龄的张老伯家人来到宁波市中医院，为该院感染（肺病）科主任洪波及团队送上了一面精致的刺绣锦旗。

多年来张老伯身患间质性肺病，由洪医生长期对其进行中药调治。不久前，老人感染新冠病毒后双肺发生严重炎症，呼吸困难，由于伴随许多基础疾病，张老伯的情况不容乐观。洪波主任和团队在对其采取常规西药治疗的同时，给予中药汤剂辨证调服。令人惊喜的是，老人的症状一天天好转，两周后康复，“从病区走着出院回家了……”

张老伯的经历，只是洪医生数百名病人中的一个缩影。随着疫情平稳，无论是病区还是门诊，总有许多患者给洪波反馈，“吃了中药后效果很好”“本以为症状会很重，没想到比普通症状还要轻”“每天吃预防方，全家就我一人没阳”……

洪波说，她的病人大部分都有多年肺部疾病，长期中药调治。但令人意外的是，在前段时间来势汹汹的疫情中，这群肺功能原本就不好的患者，很多人症状都比较轻微，有些甚至都没阳过。

这看似不可思议，实际有因可循。在洪波看来，所有针对个性调治的中药都具有良好的防疫效果。因为中医药的辨证施治是从整体上去调控人的五脏六腑功能与阴阳平衡状态，而不是仅着眼于一种病毒、一个肺脏，用现代医学的话来说，就是力求使人体的免疫功能处于自稳状态。

洪波说，肺主气，一呼一吸之间，肺把人体新陈代谢所必需的营养布散全身，同时肺气可抵御外邪、保持气机的运行通畅。肺为娇脏、不容纤芥，肺气宣发肃降功能正常，则人体康健。中药的长期调理，就好比屋子有管家在保护与整理，一方面不会轻易被邪寇影响，一方面即使被病毒侵犯后也可以较快速地恢复，阻止它在肺里滋生繁殖，同时也不容易往重症方向发展。

据洪波的数百名病友反馈，这次疫情他们大都没有出现危重症，有的症状还很轻微。像90岁张老伯那样的重症患者，辅以中医药治疗后，大部分也都转危为安，平稳度过了这波疫情。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳 文/摄

体检查出的甲状腺结节 会变成癌吗？

2月16日上午10:00，病理专家潘登做客甬上健康大讲堂
聊聊甲状腺结节那些事

随着生活节奏日益增快以及甲状腺超声诊断技术的快速进步，甲状腺结节的检出率大大增加。当我们看到检查报告提示有甲状腺结节时，往往会感到迷茫甚至恐慌。尤其是一些“高危”的甲状腺结节，到底是不是癌？需不需要做手术？这个问题困扰了很多人。

2月16日(本周四)10:00，浙江省医学会病理分会细胞学组副组长、宁波市医学会细胞病理学学科带头人、宁波市临床病理诊断中心细胞病理科主任潘登，将做客“甬上健康大讲堂”，聊聊甲状腺结节的话题。

怎么区分自己的甲状腺结节到底是良性的还是恶性的？什么样的结节需要做穿刺？穿刺结果怎么看？节目中，专家将针对这些问题一一解答。

本次直播还设置了互动环节，如果有甲状腺结节的相关疑问，可以在直播当天进入“甬上健康大讲堂”直播间留言，我们将选择代表性问题，请专家在线解答。

如果您对以上内容感兴趣，记得提前下载好甬上APP，在2月16日(周四)10:00准时收看此次直播。

记者 施忆秋

甬上健康大讲堂
宁波市临床病理诊断中心 病理学组 潘登 主讲

体检查出的甲状腺结节会变成癌吗？

潘登

宁波市临床病理诊断中心 病理学组 副主任医师
宁波市医学会细胞病理学学科带头人
宁波市医学会病理分会副主任委员
宁波市医学会细胞病理学分会主任委员
宁波市医学会病理分会委员
宁波市医学会细胞病理学分会委员
宁波市医学会细胞病理学分会委员
宁波市医学会细胞病理学分会委员