

外地大妈旅游久坐诱发肺栓塞 舟山医生将她从“鬼门关”拉了回来

□记者 岑瑜 通讯员 陈文薇

不要：



久站



久坐

近日,51岁的倪大妈(化姓)与朋友到岛城游玩。春暖花开时节,岛城一路繁花似锦,美不胜收,倪大妈玩得十分开心,然而她在普陀山游玩时,突然感觉胸闷、胸痛、气促。朋友见她面色苍白、表情痛苦,心急如焚地拨打了120急救电话。令人没想到的是,没多久倪大妈出现呼吸骤停。闻讯赶来的普陀山社区卫生服务中心医护人员立即开展心肺复苏,待大妈恢复心跳,又将其紧急转运至舟山医院。

倪大妈被送入舟山医院急诊科,医生初步判定为肺栓塞,立即启动泛血管团队。团队医生讨论后马上制定了抢救方案,由张晓东医生作为主刀为倪大妈实施“肺动脉取栓溶栓术及下腔静脉滤器置入术”。术中诊断肺动脉主干栓塞,经导管取出大量血栓后,患者症状明显减轻,并持续用药溶栓抗栓治疗。

随后,张晓东又在大妈体内巧妙置入下腔静脉滤器,有效防止更多血栓脱落进入肺动脉,为其构筑起一道安全防线。

“手术时,患者的心率高达130次/分钟,大量血栓取出血管通畅后,心率就恢复到正常值。”张晓东分析道,倪大妈之所以发生肺动脉栓塞,是因为坐车来旅游,车内空间狭小局促,久坐且缺乏活动,因此造成血液循环不畅,使得静脉血液淤滞。当下肢血液流动趋缓,血液便渐渐“凝固”,最终形成血栓,“部分血栓脱落,会随着血液‘漂流’至肺动脉,最终引发严重的肺栓塞。”

据了解,肺栓塞是一种极其凶险的病症,就像一颗“定时炸弹”,大面积的肺栓塞会引起严重的呼吸衰竭,致使心脏停搏,进而引发猝死。

在医护人员精心照料下,倪大妈的病情逐渐稳定,脸上渐渐红润起来。术后3天,大妈康复出院。

舟山医院具有优秀的泛血管团队,在抢救大出血、肺动脉栓塞、血管夹层以及多种危重症疾病方面具有丰富的临床经验。

张晓东提醒市民,春光虽好,出行需谨慎。长时间保持相同姿势(如久坐)时,务必适当活动身体,促进血液循环,预防血栓形成。尤其是中老年人和本身血管条件不太好的人

群,更要提高警惕。健康无小事,切不可忽视身体发出的任何信号,一旦身体不适,务必及时就医。养成健康的生活方式是预防疾病的关键,此外定期体检,监测血压、血脂等指标也是预防心血管疾病的重要措施。

延伸阅读

“静脉血栓栓塞症”简称VTE,是指血液在深静脉内异常凝结,堵塞血管引起的一系列的症状。如血凝块堵塞在深静脉内称为深静脉血栓形成(DVT),常发生于下肢。当血栓脱落,随血流漂移、堵塞肺部血管时,就会发生肺血栓栓塞症(PTE)。

VTE是全球第三大常见的心血管疾病,其危害不容小觑:

致死率高 肺栓塞是VTE最严重的后果,未经治疗的肺栓塞死亡率高达30%。

致残率高 深静脉血栓形成后,即使经过治疗,也可能遗留下肢肿胀、疼痛、皮肤色素沉着等后遗症,严重者甚至出现静脉性溃疡,影响生活质量。

复发率高 VTE患者复发风险较高,需要长期抗凝治疗。

导致血栓形成的危险因素:

血液速度减慢,如:长期卧床、活动减少、肢体制动等。

血管壁受到损伤,如:手术、创伤、感染等。

血液的高凝状态,如:妊娠、产后、外科大手术后等。

发生VTE需采取以下措施:

急性期卧床休息,减少搬动,抬高患肢。

严禁按摩患肢,避免血栓脱落。保持大便通畅,避免用力排便。

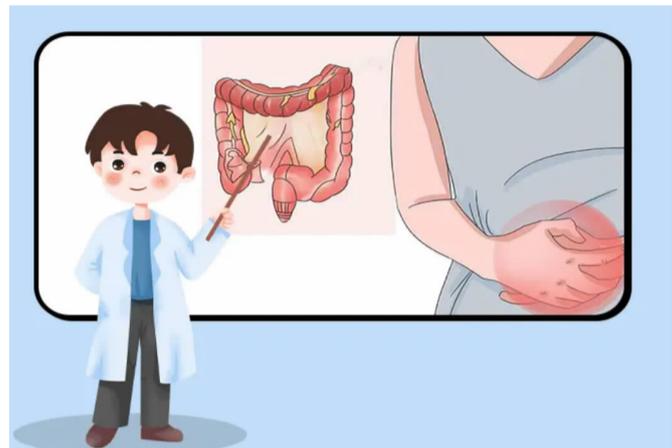
翻身时动作轻柔,不可粗暴。

忌辛辣刺激油腻的食物,食用高蛋白、高纤维、低脂肪饮食。

使用抗凝药物治疗期间按照医嘱正确服药,观察有无出血倾向,刷牙时动作轻柔,避免抠鼻,避免磕碰和剧烈运动等;若出现皮肤瘀斑、牙龈出血、血尿、血便、月经量增多等症状,及时告知医护人员。

若再次出现下肢肿胀、疼痛或加重等现象,应尽快就医。

肠子“跑出来”怎么办? 八旬老人在舟山医院获“重生”



□通讯员 余丹琪 叶青盛 记者 岑瑜

在我们的生活中,有些疾病虽不常被提及,却严重影响患者的生活质量,直肠脱垂就是其中之一。

日前,一位八旬阿婆的这一顽疾,终于在舟山医院得到解决。10年前,王阿婆每次上厕所,肛门就会“掉出”一个肉球,但便后能自己缩回去。而如今这个小麻烦发展成大问题:“肉球”必须用手塞回去,还伴有便血、便频、肛周瘙痒和疼痛等问题。阿婆每天要跑十几次厕所,连站着都费劲。辗转多家医院无果后,她走进了舟山医院肛肠外科。

肛肠外科副主任医师林庆国检查发现,阿婆的直肠像脱线的风筝般脱垂8厘米,确诊为重度直肠脱垂。“一般轻度直肠脱垂后黏膜脱出可自行回纳,中度则需手助回纳,甚至咳嗽时脱出,而重度的就像阿婆这样全层脱垂,甚至长期暴露在外,如同整只袜子外翻一样。”林庆国道。

针对阿婆的复杂情况,舟山医院肛肠外科团队联合浙大二院廖秀军主任采用国际先进的Altemeier微创手术。术后,阿婆开心地说:“现在每天只上1~2次厕所,不适感几乎没了,终于能挺直腰杆走路了。”

据介绍,直肠脱垂也叫脱肛,是指直肠壁部分或全层向下移位,部分或全部脱出肛门外。直肠脱垂会可引起肛门坠胀,患者常常表现为自觉肛门部下坠及胀满感,有时放射至臀部、腰骶部及大腿附近。其常见的病因分为先天发育不良、后天腹内压增高、手术或外伤等。

该病多见于2~4岁的幼儿及60岁以上老年人群,通俗地说就是排便时往往会从肛门掉出一肿物,形似“小尾巴”,病情严重时,日常咳嗽、下蹲或站立时肿物亦有可能脱出。直肠脱垂常引起不同程度的肛门失禁,伴有黏液流出,导致肛周皮肤湿疹、瘙痒。因直肠排空困难,常出现便秘、大便次数增多等,严重影响患者生活质量。

“直肠脱垂的患者往往讳疾忌医,久拖不治,导致病情越来越严重。”廖秀军表示,其中60岁以上老年人群、多次分娩的女性、长期便秘/腹泻患者、重体力劳动者以及有慢性咳嗽病史者都属于直肠脱垂的高危人群,须引起重视。

记者在采访中了解到,目前实行的Altemeier手术不仅适合高龄、身体较虚弱的患者,也适合不愿接受经腹入路手术的中青年患者。

日常生活中该如何预防直肠脱垂呢?首先可采用排便黄金法则,即定时排便不超时,排便时不看手机不抽烟。其次在饮食上每天吃够“5+2”,即500克蔬菜+200克水果,还要做盆底肌训练,每天做3组提肛运动,每组100次(想象中断排尿的动作)。此外,要避免久坐久站,搬重物时先下蹲再发力。

延伸阅读

直肠脱垂有什么症状?

直肠脱垂的症状因脱垂程度和部位而异,但通常包括以下几个方面:

肛门坠胀感和排便不尽感 脱垂的直肠黏膜可能压迫周围组织,引起坠胀感和排便不尽感;

肛门失禁 直肠脱垂严重时,可能损伤肛门括约肌,导致大便失禁;

出血 直肠脱垂时,黏膜可能受到损伤,出现黏液血便或便血;

嵌顿 脱垂的直肠如不及时回纳,可能导致局部静脉回流受阻,引起炎症和水肿,严重时可能发生嵌顿,导致疼痛、肿胀等症状。