

# 12小时久坐不动 一下车就晕倒!

“没想到坐车时间长了,竟然会要命!”刚从鬼门关走了一遭的高女士(化名),回想起这几小时的经历,依然心有余悸。日前,浙江省中西医结合医院钱塘院区(杭州市红十字会医院钱塘院区)的120急救团队与院内多学科专家接力,成功从死神手中抢回一名因长时间坐车引发急性肺栓塞的患者。

“横蓬路口有人晕倒,呼吸困难,请立即下车!”当日下午,一通急促的指令从120指挥中心传出,打破了急救站的平静。接到命令后,浙江省中西医结合医院钱塘院区120急救小组三人迅速着装,携带设备,不到三秒钟,救护车便拉响警报,如离弦之箭般奔赴现场。

抵达现场时,只见一名中年女性瘫坐在地,面色如纸,大口喘息,表情痛苦不堪。急救人员立即上前评估,指脉氧监测仪上跳动的数字让所有人的心一沉——远低于正常值,情况危急!

“我们在路上堵车,坐了12个小时!”一旁的家属焦急万分,“刚下车她就说胸闷气短,话还没说完人就晕过去了!”这句话,让随车医生的神经立刻紧绷起来。长时间静止不动,突发呼吸困难、晕厥……凭借丰富的急救经验,一个危险的判断在脑中闪现——急性肺栓塞。

在狭窄的车厢里,一场与死神的赛跑悄然展开。吸氧、建立静脉通路、心电监护……一项项急救措施紧张而有序地推进。与此同时,患者的生命体

征和关键信息通过车载系统同步传回医院大本营。院内,急诊科的绿色通道已提前开启,呼吸科、影像科等相关专家迅速就位,一个多学科联合救治团队严阵以待。

确诊了!这正是导致她险些丧命的元凶——急性肺栓塞,而其根源,正是那长达12个小时的久坐不动。

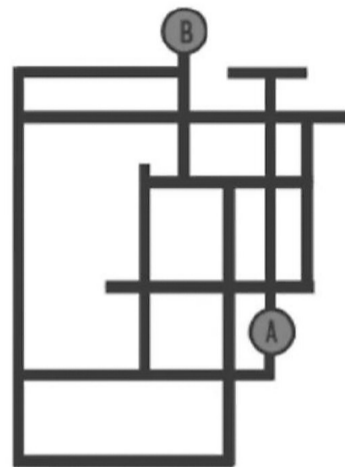
医院抢救室内,气氛紧张而凝重。在多学科团队的默契配合下,经过一系列紧急救治,心电监护仪上的数据终于开始向好的方向转变,高女士的血氧饱和度逐渐回升,苍白的脸上也有了一丝血色,生命体征趋于平稳。

“乘客长时间坐在狭小空间内,下肢静脉血液回流减缓,极易形成血栓。”医院急诊科副主任医师黄坚解释,当人突然站立或活动时,这些不稳定的血栓一旦脱落,就会像“不定时炸弹”一样随血流堵塞肺动脉,引发致命的急性肺栓塞。眼下正值春游时期,他特别提醒:在乘坐飞机、火车或长途汽车时,务必每隔1~2小时起身活动一下。如果空间受限,可以反复做“踝泵运动”,即用力勾脚尖、再用力绷脚尖,或者转动脚踝,通过小腿肌肉的收缩来促进血液回流;主动、充分地补充水分,能有效稀释血液,避免因脱水导致血液黏稠度增加。建议减少酒精和咖啡因饮料的摄入。

据潮新闻

## 益智游戏

指路



甲住在A处,乙住在B处。甲该如何以“最简单”的方向指引,让乙能用上边的地图找到甲家?(乙所走的路程不必是最短的)

## 55岁夫妻婚姻的危机和转机

# 高质量陪伴让冷战夫妻重燃温情

“结婚30年,我们难道真退休了反而要离婚?”55岁的张玲(化名)坐在小妹妹家里,眼中满是痛苦与迷茫。张玲退休后迷上了广场舞,而丈夫张松龄(化名)则爱在家练字看报。一次偶然的争执后,冷战就此爆发。“那段时间,我们同屋不同房,吃饭时各自刷手机。”张玲回忆道,她曾试图倾诉内心的苦闷,却被张松龄一句“都一把年纪了,别瞎矫情”噎得无言以对。

3个月前,张玲在社区公益讲座上了解到“高质量陪伴”的理念,决定试着改变。当张松龄因老友病逝情绪低落时,她没有说“人死不能复生”,而是轻声说:“你心里难受,我陪着你。”张松龄一怔,没想到妻子会有这样的转变,紧绷的肩膀渐渐松弛下来,第一次主动说起和老友的往事。一次,张玲抱怨广场舞队的人际矛盾,他专注倾听后问道:“这件事让你觉得委屈?我能为你做些什么?”他们开始践行“全情关注”,每天晚饭后放下手机,坐在沙发上分享当天的见闻。“哪怕只有十分钟,那种被重视的感觉真好。”张松龄说。周末时,两人会一起去公园散步、一起做菜。

“很多中年夫妻会陷入‘陪伴误区’,认为朝夕

相处就是陪伴,却忽略了情感联结。”浙江省中医院精神卫生科主治医师刘露分析,张玲夫妻的转变正是践行了高质量陪伴的核心要素。承接负面情绪是情感支持的基础,积极聆听能让对方感受到被理解,全情关注打破了“假性陪伴”的僵局,共同创造回忆、为对方专属付出、注重肢体眼神接触,则进一步深化了情感联结。

为什么拥抱、积极回应会让关系升温?刘露表示,这些行为之所以立竿见影,是因为它们绕过了大脑皮层,直接作用于我们最原始、最根本的情感与依恋系统。

**牵手、拥抱:**直接的皮肤接触会刺激大脑释放催产素。这种激素能降低压力激素(皮质醇)水平,产生平静、安全和信任的感觉。它是在用生物化学的方式直接告诉对方:“我和你在一起是安全的、温暖的。”

**眼神对视:**专注的眼神交流是一种强烈的关注信号。它能激活大脑中与奖励和情感处理相关的区域。这种被“全然看见”的感觉,是对一个人存在感的最高肯定,能极大地满足人的情感需求。

据《浙江老年报》

## 眼痛头晕、眼压爆表

# 都是白内障拖出来的

张阿姨(化名)近期遭遇了一场突如其来的视力危机。当天下午,她突然感觉右眼胀痛难忍,并伴有同侧头痛,眼前像有一层厚厚的雾,看到灯光时甚至会出现彩虹圈,越忍眼睛痛得越厉害,而且几乎看不见了。家人立即带她来到了宁波鄞州眼科医院,找到了青光眼、白内障专家吴仁毅院长。

经详细检查,张阿姨右眼眼压高达52mmHg(正常值为10~21mmHg)。结合房角镜检查,她被确诊为右眼急性闭角型青光眼,同时发现其晶状体已明显混浊,合并老年性白内障。

吴仁毅解释,这次急性发作的根源在于白内障。若不及时处理,高眼压压迫视神经,可能导致永久性视力损伤甚至失明。”根据张阿姨的眼部情况,吴仁毅为其制定了手术方案:白内障超声乳化联合房角分离手术。

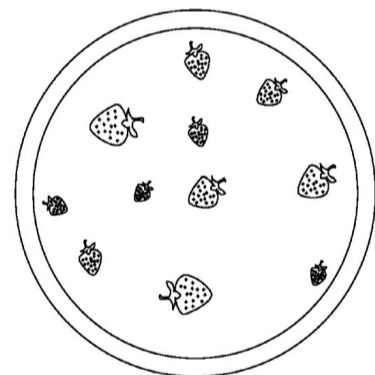
“这是目前治疗青光眼合并白内障的先进方式。我们通过一个微小的切口,先利用超声乳化技术摘除掉已经混浊的白内障,这样一来原本厚重的晶状体被替换成轻薄的人工晶体,解除了对房角的挤压。加上在房角镜下直接将粘连的房角分开来,房水流出的通道自然就重新开放了。”吴仁毅说,这样的微创青光眼白内障联合手术不仅能快速恢复患者的视力,还能有效控制眼压。

手术非常成功。术后第二天揭开纱布时,张阿姨眼睛不仅不痛了,看得比发病前还清楚!复查显示,右眼眼压控制在正常范围,裸眼视力也提到提升。

吴仁毅提醒,高血压对视神经的压迫可能是永久性的。中老年人、高度近视和有青光眼家族史的人群,应定期进行眼部检查,做到早发现、早干预。

据《宁波晚报》

## 比萨上的草莓



有一个圆形的比萨,上面放着11个草莓。现在给你一把刀,要求只切4条直线,就把这张比萨分成11份,每份上都有一个草莓,该怎么分呢?

## 猜字谜

1. 一个字,两个口,下面还有一条狗。(猜一字)
2. 一个字,生得恶,四张嘴,一只脚。(猜一字)
3. 一个字,生得怪,六张嘴,两个头,两只脚。(猜一字)
4. 高爷爷的头,李爷爷的脚,郑爷爷的耳朵。(猜一字)

## 他活了多少岁?

一位数学家的墓碑上刻着这样一段话:“我的生命前1/7是快乐的童年,过完童年,我花了1/4的生命钻研学问。在这之后,我结婚了。婚后5年,我有了一个儿子。可惜我的孩子在世上的光阴只有我的一半。儿子死后,我在忧伤中度过了4年,也跟着结束了我的一生。”