



当心!久坐易引发肺栓塞

日前,一则“90后男子长期久坐患肺栓塞”的新闻引发关注。夏先生是一名自由职业者,长期宅在家中,有时候一个姿势就保持一整天,最近因出现咳嗽、胸痛、呼吸困难等症状就医。经检查发现,他的右下肺动脉栓塞并右下肺梗死,接受抗凝治疗十多天后,病情才趋于稳定。接诊医生介绍,如果人长期久坐久卧,出现血栓的风险比较高,一旦肺动脉被血栓堵塞,只需几分钟全身各个脏器就会衰竭甚至坏死。

肺栓塞是种什么病

不知大家有没有听说过“经济舱综合征”?2000年,一名28岁的英国女性在澳大利亚乘坐飞机,20多个小时后飞抵伦敦,结果一落地就晕倒,两小时后在医院不治身亡。经披露,患者死亡原因是久坐引发下肢深静脉血栓,血栓脱落沿静脉进入肺脏阻塞肺动脉,从而导致急性肺栓塞,科学家将其命名为“经济舱综合征”。

后来,“经济舱综合征”泛指在长途旅行中或久坐不动后发生的与下肢深静脉血栓形成和(或)肺栓塞有关的一系列临床症状。

肺栓塞与心肌梗死类似,都是由血栓阻塞重要器官的血管,造成供血阻断,进而引发相应器官的梗死。肺栓塞的血栓常来源于下肢静脉。人体的静脉血最终要回流至心脏,然后由心脏负责把颜色暗红的静脉血泵入肺脏进行氧合,变成颜色鲜红的动脉血,再输送至全身。当血栓进入静脉后,在心脏的挤压下,血栓会顺着血流方向进入肺脏,若阻塞在肺部血管中就会导致肺梗死,引发一系列症状:轻则有胸闷气促、缺氧的表现,仿佛高原反应;重则突发晕厥,甚至死亡。

过去,我国医学界将肺栓塞视为“少见病”,随着对该疾病认识的深入及诊断技术的提高,这种观念现在已经转变。近年来,国内静脉血栓栓塞症诊断病例数迅速增加,绝大部分医院诊断的病例数较20年前有10倍-30倍的增长。来自欧盟6个主要国家的数据也显示,症状性静脉血栓栓塞症的年新发病例数超过100万,其中34%的患者表现为突发性致死性肺栓塞。肺栓塞的致死率和致残率都很高,新

近国际注册登记研究显示,肺栓塞7天全因死亡率为1.9%-2.9%,30天全因死亡率为4.9%-6.6%。

久坐是常见发病诱因

近些年,像前文中夏先生那样因久坐久卧导致肺栓塞的患者,在临床中的比例逐年上升。久坐、久卧等不良生活方式是常见的肺栓塞发病诱因之一。

比如,坐着打游戏熬了一夜,站起来刚走几步就倒地昏迷,被网吧老板呼叫120送到急诊抢救;经历长途飞行,中途没有适量活动下肢,一下飞机就出现胸闷大汗,被当作心脏病送到医院的“经济舱综合征”患者;骨折手术后肢体制动,没有及时做肌肉被动活动,突然发生呼吸困难;脑梗患者行动不便,出现饮水呛咳时被迫切迫饮水,结果在炎热的夏天突发意识不清,家人以为再次发生脑梗,其实是得了肺栓塞……

如今久坐的人越来越多,上班操作电脑,下班路上操作方向盘,回家刷手机,全天坐着的时间达到8小时的人有很多。由于忙碌,人们留给运动的时间越来越少,甚至忘记按时补充水分。多种因素叠加在一起导致的长期久坐不活动,给身体各器官带来的影响是巨大的。久坐会造成血液黏稠度增加,加重下肢静脉瓣的工作负荷,时间长了特别容易造成下肢深静脉血栓,一旦血栓脱落就可能引发肺栓塞。特别是大块血栓脱落时会阻塞粗大的血管,导致更严重的症状,甚至造成猝死。

此外,久坐还能导致肥胖、颈腰椎间盘突出、心血管疾病等,所以如果有

久坐等不良生活方式,建议积极做出改变。

出现“三联征”需立即就医

肺栓塞的症状多种多样,识别起来有一定难度。有的肺栓塞患者完全没有症状,病情发展非常隐匿,只有在体检或者因其他疾病住院时才被发现;也有的肺栓塞患者突发晕厥、低血压甚至猝死才被确诊;还有的肺栓塞患者容易与其他疾病患者混淆,比如,突发晕厥及猝死的患者容易与急性心梗、脑卒中患者混淆,胸痛及咯血的患者又与肺炎患者难以鉴别,所以,肺栓塞的处理原则是早发现、早诊断、早治疗。

根据临床经验,出现以下征兆要警惕肺栓塞的可能。

呼吸困难 不明原因的呼吸困难及气促,尤其活动后症状更加明显,伴有下肢水肿。

胸痛 特别是深吸气时发生的针刺样疼痛,或类似心绞痛一样的胸前区疼痛。

晕厥 当发现身边的人突发晕厥、呼之不应时,除了要考虑心脏病、脑卒中的可能性之外,别忘了肺栓塞也可以表现为突发晕厥。

情绪异常 患者烦躁不安、惊恐甚至有濒死感,伴有血压下降、恶心、出虚汗。这种症状与心梗相似。

咯血 肺栓塞引发的咯血常为少量咯血,比如痰中带血丝或血块,每天偶有一两口痰中带血,很少发生大量咯血。

“三联征”当同时出现呼吸困难、胸痛及咯血时,要高度怀疑肺栓塞的可能,及时就医。(据《北京日报》)

剩饭剩菜应趁热放冰箱吗



吃不完的剩饭剩菜,是立即放到冰箱保存,还是等凉了再放?把热菜放冰箱里真的会弄坏冰箱吗?不少人都为这些问题纠结过。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员阮光锋接受记者采访时表示,真正科学的做法是吃不完的食物要趁热放进冰箱,越快越安全。而冰箱也并不像很多人担心的那样脆弱。

阮光锋解释说,热乎乎的饭菜从出锅后到温度开始逐渐下降时,空气中虎视眈眈的细菌们就开始“入驻”了。研究发现,当食物温度降到60℃,就有细菌开始生长;温度降到30℃-40℃,细菌们开始旺盛繁殖;而降到4℃,大多数细菌消停下来,进入休眠状态。因此,只有将食物快速冷却至4℃以下,才有利于抑制细菌的繁殖,让食物更安全,这就要求我们尽快把食物放进冰箱里面。世界卫生组织(WHO)也建议,食物在室温下的存放时间不要超过两小时。

至于很多人担心冰箱会坏,其实并不用担心。从冰箱的角度来说,热的饭菜放进去后可能确实会在一定时间内影响制冷效果,但影响并没有大家以为的那么大。一般情况下,凉爽的冰箱遭遇热饭菜“闯入”,内部的温度探测和反馈系统会及时启动制冷过程,进而将冰箱内的温度降下来。短暂的小幅升温过程,并不会对冰箱里其他的食物或冰箱本身带来太大的影响。

当然,也有人担心饭菜过热,冰箱里的玻璃隔板会不会受不了“刺激”。这个问题其实也很好解决,可以在食物容器下垫一块干净的毛巾,也可以等饭菜温度降到不烫手的程度(这个过程中,盛饭菜的容器最好盖上盖子),就可以放冰箱了。(据《中国消费者报》)

招租 南昌市建德观街218号,61m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:涂先生 联系电话:13870859696 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市象山北路202号,19.5m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:涂先生 联系电话:13870859696 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市象山北路166号,1630m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市经堂路30号,69.97m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市建德观路47号,155.17m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市裘家厂18栋1楼,164.22m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市胜利路95号,127.67m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市小金台路39号,59.31m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市小金台路27号,174.79m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市皇殿侧3号,27.2m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 南昌市榕门路92号,4450m²,此信息报名截止到2022年10月20日,有意者请与我们联系。联系人:刘女士 联系电话:13807052266 监督电话:0791-87838327

招租 我单位位于南昌市象山北路162号1-7层宾馆,面积:1225.85m²,报名截止日期:2022年10月19日,有意者请与我们联系。联系人:卢先生 电话:13870600778 监督电话:87838327

二手车拍卖公告
 拍卖时间:2022年10月5日、7日、10日、12日、14日、17日、19日、21日、24日、26日、28日、31日。
 预展时间:2022年10月4日、6日、9日、11日、13日、16日、18日、20日、23日、25日、27日、30日,9:30-14:00。
 展示、拍卖地点:江西省南昌市高新区青山湖大道689号,五华二手车展厅二楼(汽车街拍场);拍卖标的:一批二手机动车。
 竞买保证金:人民币陆仟元整;
 注意事项:竞买人须在拍卖前交付竞买保证金,个人携带有效身份证件,企事业单位携带营业执照复印件,办理竞买手续后方可参加竞拍。公司网址:www.autostreets.com;
 咨询电话:(南昌区域)王先生 13340116570
 上海常信拍卖有限公司江西分公司 2022年9月23日

浮梁县景龙特种陶瓷有限公司年产800万套(件)先进陶瓷项目环境影响评价第二次公告
 一、项目概况 项目位于江西浮梁产业园湘湖工业基地,新建厂房、综合楼、检测中心及其配套设施,采购设备建成年产800万套(件)先进陶瓷。
 二、报告书网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径 网络链接:https://pan.baidu.com/s/19Oaab8x0vPzjW12HyUePtw,提取码:jdjt;环评单位:知行道合(江西)环保产业技术研究院有限公司,联系人:彭工 0791-88171122,地址:南昌市高新区京东大道698号创业大厦D区408,邮箱:2581044253@qq.com;建设单位:浮梁县景龙特种陶瓷有限公司,联系人:刘总lc@jl-spccera.com
 三、征求意见的公众范围 评价范围内的公民、法人和其他组织等均可提出意见。
 四、公众意见表的网络链接 https://pan.baidu.com/s/19Oaab8x0vPzjW12HyUePtw,提取码:jdjt
 五、公众提出意见的方式和途径 任何单位或个人若对本工程有意见和建议的,以公众意见表的方式,根据以上联系方式联系建设单位或评价单位,或发邮件至评价单位。
 六、公众提出意见的起止时间 自公告公示起可提出公众意见,特此公告。
 浮梁县景龙特种陶瓷有限公司 2022年9月23日

公告
 目前,抚州市公安局高新技术产业开发区分局已不再使用纸质财政票据,部分已使用但未核销的纸质财政票据遗失,现做遗失处理。以下为我单位已使用但未核销票据明细:票据名称:江西省政府非税收入票据(三联机打印),票据注册号:2011,票据编号01014,已使用未核销票据:1101884622-1101884629,1101884632-1101884650,1101884708-1101884712,1101884721-1101884750,1101884575-1101884600;票据名称:江西省行政事业单位收款收据(平推式),票据注册号:2010,票据编号01004,已使用未核销票据:0700171956-0700172000;票据名称:江西省政府非税收入一般缴款书(20份),票据注册号:2011,票据编号01013,已使用未核销票据:1200038601-1200038700。
 抚州市公安局高新技术产业开发区分局
 2022年9月23日

声明
 我单位江西省江南探矿机械厂有限责任公司(统一社会信用代码:91360100705506482H)遗失印章刻制备案表和老公章销毁证明,新公章编码为360103195301123434,新公章印制全称为:江西省江南探矿机械厂有限责任公司。特此声明。
 江西省江南探矿机械厂有限责任公司

注销公告
 吉安市安福县巨人优学培训学校(统一社会信用代码:52360829MJD132305Q)已自行清算结束,即将注销,迄今为止无任何债权债务,无任何单位或个人向本单位提出清偿债务或提供相应的担保,至此,本单位债务已清偿完毕对外也无任何担保行为。特此公告。
 吉安市安福县巨人优学培训学校

注销公告
 吉安市安福县魔法山培训学校(统一社会信用代码:52360829MJD1322923)已自行清算结束,即将注销,迄今为止无任何债权债务,无任何单位或个人向本单位提出清偿债务或提供相应的担保,至此,本单位债务已清偿完毕对外也无任何担保行为。特此公告。
 吉安市安福县魔法山培训学校

减资公告
 江西川河建筑劳务有限公司(统一社会信用代码:91360105MA38CMH97C)经股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币1003万元减少为人民币200万元,请相关债权人、债务人于见报之日起45日内向本公司清偿债务或提出相应的担保请求。
 江西川河建筑劳务有限公司

经济晚报全省刊登热线:18970034856