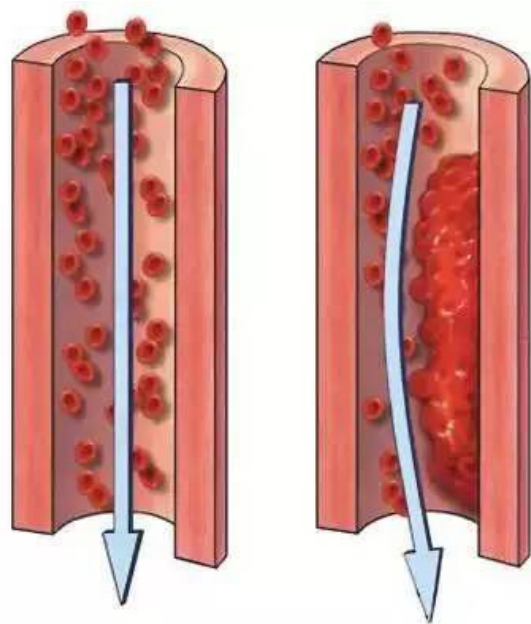


诊室故事

时间:1月13日 地点:厦大附属心血管病医院



图/网络



久躺久坐,腿部运动少,静脉血流速度慢下来就容易淤积。

「阳康」后过于静养 腿胀气促查出血栓

医生提醒,春节宅家要适当运动、多喝水,谨防血栓找上门

本报记者 楚燕 通讯员 刘云芳 吴老太“阳康”后尽量减少活动在家静养,不料突发下肢肿胀、呼吸急促。家人最近刷到很多科普小视频,担心老人家“白

肺”。眼看着吴老太症状越发严重,1月13日,家人将其送到医院诊治。不过,这次找上门的不是“白肺”,而是血栓。经过手术治疗,目前吴老太已顺利出院。

“又一个肺动脉栓塞!”

吴老太去年底感染新冠病毒,全家人精心照料,老人家平安转阴。吴老太原本有外出散步的习惯,“阳康”期间,家人叮嘱她尽量别出门,一来转阴后体力下降要好好静养,二来可以避免再度感染。这下,吴老太也不怎么出门散步了,整天待在客厅和卧室里休养。

没过几天,她发现左腿有点发胀,起初没太在意,渐渐地,这条腿肿了起来,又红又痛,后来连呼吸也变得急促起来。吴老太是心血

管病老病号,家人见她喘得厉害,赶紧将她送到厦门大学附属心血管病医院(简称“厦心”)诊治。“又一个肺动脉栓塞!”通过CT和彩超检查,接诊的急诊科和血管外科医生很快发现问题所在:吴老太左下肢深静脉血栓,同时还有肺动脉栓塞。

厦心血管外科庄晖副主任医师为吴老太实施下肢深静脉血栓抽吸术。由于肺动脉栓塞比较轻微,术后,吴老太腿部不适明显缓解,目前已顺利出院。

新冠感染明显增加动静脉血栓概率

据了解,久躺久坐,腿部运动少,静脉血流速度慢下来就容易淤积。“就像水管里的水不流动就容易长水垢,腿部静脉里的‘水垢’,医学上叫下肢深静脉血栓。”庄晖介绍,下肢深静脉血栓最常见的表现就是下肢肿胀,如果血栓越长越多,把整条下肢静脉都堵了,除了肿胀以外还会引起疼痛。

事实上,引起腿部疼痛还不是最危险的。下肢深静脉血栓最危险的情况是,起来活动时腿部肌肉挤压静脉里的血栓,把它“挤”到心脏里面,再冲进肺动脉,引起肺动脉堵塞,这是一种容易致命的病。研究表明,新

冠病毒感染与动静脉血栓关系密切,确诊后1个月下肢静脉血栓的风险增加了5倍,肺栓塞的风险增加了30多倍,而且会持续3个月到6个月。最近厦心血管外科就收治了不少这类患者。

庄晖提醒,突发单侧肢体的疼痛、肿胀、皮肤发红、小腿“抽筋”等,休息后症状不能缓解,要警惕深静脉血栓,没条件马上就医的,可通过互联网医院咨询,明确是深静脉血栓时,应尽量平卧、抬高肢体。如果出现典型的肺动脉栓塞三联征:胸痛、咯血、呼吸困难,需尽快就医。

医生手记

预防深静脉血栓 牢记三点

厦门大学附属心血管病医院血管外科庄晖副主任医师

今年春节有点特别,大家陆续经历了“阳过”,不少人还在“阳康”中。在很多人看来,春节长假,吃吃喝喝、躺躺睡睡,正是休息调养的好时候。然而深静脉血栓就像无声杀手,在人们活动减少时可能悄然来袭。新冠感染居家或住院,久躺久坐,都会大大增加深静脉血栓的发生概率。防治深静脉血栓,要牢记以下三点:

- 一是适当活动。“阳过”之后体力下降,适度活动有助于更快恢复,一般感染2周后就可以尝试慢走,逐步过渡到快走、慢跑。春节期间,不妨跟着视频动手脚或和家人做一些轻体力的室内游戏,除了预防血栓,还可以活跃家庭气氛。二是多喝水。适当多摄入水分,有助于稀释血液,减少血栓形成概率。三是定期做腿部运动。躺坐1小时左右,就要活动一下腿部,勾脚运动或在墙边站立踮脚,都可以促进静脉血液回流。

市疾控中心发布春节健康提醒 收下健康小锦囊 平安喜乐过大年

本报讯(记者 陈苑 通讯员 谭东)1月8日起,新冠病毒感染调整为“乙类乙管”,但目前全球疫情仍在持续流行,部分国家和地区出现的新变异株。春节期间,随着返乡归家、探亲访友及旅游出行增多,人员流动频繁,增加了新冠病毒传播的可能性。为此,市疾控中心特别提醒大家,欢度佳节的同时,敬请务必关注并做好新冠病毒感染预防,带好这些健康小锦囊,开心过一个平安年!

要做好个人防护,而子女一定要完全“阳康”后再返家探望。

3.做好自我健康监测,密切关注自己和家人的健康状况,如出现发热、咳嗽、咽痛等不适症状,要及时进行抗原检测。

● 出游时,防护不懈

节日期间,出游时,仍要注意做好防护,避免前往人群聚集、空气流通性差的封闭场所;同时注意保持合理社交距离。老人、小孩和有基础性疾病的人员可适当减少外出,特别要注意避免前往人群密集场所。

● 尽快接种疫苗,防新冠有保障

如无禁忌,请符合条件而未接种、未全程接种和未加强接种的人员,尤其是60岁以上老年人,应尽快完成新冠病毒疫苗接种,这样才能有效保护自己,预防新冠病毒感染。

● 未“阳”和“阳康”接触要注意

1.未“阳”和“阳康”,都需做好防护。阳康,特别是发病10天内的新“阳康”,与未“阳”家人共同生活,双方都要坚持做好防护,包括正确佩戴口罩、勤洗手,多喝水,房间注意定期开窗通风。

2.关注病情变化,症状加重及时就诊。“阳康”后如出现发热、咳嗽等症状,可根据需要进行抗原检测。同时,密切关注病情变化,一旦出现症状加重,应及时就诊。

3.保持良好生活卫生习惯。无论是否“阳过”,仍需坚持个人防护,如外出时正确佩戴口罩,保持手卫生,坚持规律作息、健康饮食、适量运动等良好的生活卫生习惯。

● 出发前,细致准备

1.未“阳康”缓出行。未“阳康”的新冠病毒感染者,仍应居家治疗,非必要不外出。刚“阳康”者,也尽量居家静养,避免长途旅行劳累,延长恢复期。

2.做好出行规划。暂时避免前往当前疫情流行水平较高的地区,尽量缩短在密闭不通风的室内场所的停留时间,如候车室等人群密集场所。

● 旅途中,做好防护

- 1.在飞机客舱、火车车厢等密闭空间,应全程佩戴好口罩。喝水和进餐后及时佩戴好口罩。2.勤洗手,注意保持手卫生。3.减少在旅途中吃喝,缩短进食时间,就餐时使用公筷公勺。注意咳嗽礼仪。4.自驾出行时,也坚持做好全过程健康防护。

● 返家后,加强监测

- 1.养成良好生活习惯,如规律作息、健康饮食、适量运动、良好心态;做好居家日常卫生,定期开窗通风。2.走亲访友做好防护,特别是看望家中的老人时,尤其是未“阳”老人的,一定

室内消毒当心「上火」 熏艾条 喷酒精



消防员点燃艾条。

文/图 本报记者 罗子弘 实习生 孟庆昊 通讯员 陈雅真 年前大扫除,不少市民会用艾条、酒精喷雾枪等工具进行室内消毒。殊不知,这些材料若使用不当,可能埋下火灾隐患。它们的隐患点在哪儿?市民使用时,要注意什么?昨日,本报联合消防部门,通过实验为市民解惑。

▶ 明燃的艾条引燃周边的碎纸。

艾条看似熄灭

实则明燃引燃周边杂物

注意:使用艾条时需有人照看,最好用窒息法熄灭

消防员用打火机点燃艾条,待其充分燃烧后,放入水中熄灭。随后,将艾条放进堆满碎纸的容器内,模拟日常垃圾桶的环境。不到10分钟,艾条边缘被熏黑,碎纸堆有烟雾冒出。又过了一会儿,碎纸被引燃,仔细观察,能看到其间冒出红色火星。

艾条不是熄灭了吗,为啥又复燃了?对此,厦大消防救援站班长刘永志解释说,艾条由棉纸包裹艾绒制成,内部富含植物纤维,点燃后处于没有明火的阴燃状态。艾条浸水后,看上去是被熄灭了,内部可能还处于阴燃状态,氧气充足时有复燃风险。

前不久,我省其他地区就发生过类似案例。家中熏艾消毒结束后,业主并未将艾条完全熄灭,结果,引燃屋内其他杂物,导致了火灾发生。

“熄灭艾条时,建议用窒息法,也就是将它放在金属罐等不燃容器或浸泡在水里,与空气隔绝,降低复燃风险。”刘永志说。此外,市民在室内熏艾,要远离酒精、窗帘、沙发等易燃可燃物。熏艾时要全程专人照看,燃尽后,确保没有火星再妥善丢弃处理。



酒精喷雾洒在毛巾上

毛巾遇火有燃烧迹象

注意:使用酒精消毒,建议小面积喷洒或用于擦拭

消防员在酒精喷雾枪中加入浓度75%的酒精,启动设备,将喷雾状酒精喷洒到干毛巾上。一两分钟后,消防员将打火机明火靠近毛巾。短时间内,能观察到毛巾上方因热空气上升而导致的气体颤动,毛巾出现燃烧迹象,表面略微变黑。

数据显示,75%酒精的燃点为430℃,因此,常温下并不会自燃。但酒精属于易燃易挥发液体,挥发后的气态酒精与空气可形成爆炸性混合物,遇明火、高热能等易引起爆炸燃烧。75%的酒精消毒液闪点大约在22℃,当喷洒浓度达到3%时,遇到火星就可能引燃。

刘永志提醒市民,使用酒精消毒时,最好采用擦拭或小面积喷洒的方式,如需大面积消毒,可选择其他替代品。使用酒精喷雾枪时,需保证通风,远离高温物体且不能对准火源、插座等。家庭存放酒精,要尽量远离衣柜、床、沙发等易燃可燃物,远离明火高温和电子产品,如燃气灶、电热扇、电瓶车等。

旅客双肩包落列车上 内有40万元首饰 物归原主

本报讯(记者 曾嫣艳 通讯员 洪吃涛 郑薇)1月19日,林先生在乘坐火车时遗失了价值40万元的首饰。在厦门铁路公安处乘警支队民警及列车工作人员接力帮助下,财物原封不动回到失主手中。

昨日中午12时,重庆北开往厦门的D2378次列车上,列车长杨星紧急呼叫乘警潘警官。原来,有旅客将装有大量首饰的双肩包遗落在列车上。

根据失主林先生提供的信息,潘警官和列车长赶到车厢,找到一只与对方描述相似黑色双肩包。乘警及列车长共同开箱检查,包里有42个金戒指,29个黄金吊坠,黄金手串14串,铂金戒指6个,金手镯8个。据失主报称总计价值40万余元。

经了解,林先生在湖北仙桃开首饰店,春节回莆田老家过年,由于返乡时间较长,店内无人,于是将首饰全部打包带上了车。他说,独自乘车且携带的大件行李较多,从汉口转车时广播提醒即将到站,于是匆忙下车,把放在行李架上的双肩包给忘了,“在候车室等候换乘下一趟车时才想起来。”

清点完物品后,乘警与列车长全程护送这批首饰,在与林先生相约的南昌西站交接。通过铁路工作人员接力,将遗失的首饰交还给林先生。

厦门铁路公安处乘警支队温馨提示:春运期间,出行旅客携带行李较多,容易出现少拿、错拿,广大旅客乘车出行,如果遇到此情况,请第一时间拨打12306求助或者找到铁路公安报警求助。



▲遗落在车上的双肩包里的首饰。(厦门铁路公安处 供图)

春节期间 我市开放25个疫苗接种点

本报讯(记者 陈苑)记者从市卫健委获悉,春节期间我市有25个疫苗接种点提供新冠病毒疫苗接种服务,同步提供3岁至11岁儿童新冠病毒疫苗接种服务。

接种新冠疫苗(含加强免疫)需通过“美丽厦门智慧健康”微信公众号预

约或由单位、村居统一组织。市民还可到提供重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)的接种点预约接种。



扫码了解详情

讣告

福建省军区厦门第二离职干部休养所正师职离休干部、原福建省晋江军分区副政委王志福同志,于2023年1月18日13时47分因病医治无效,与世长辞,享年98岁。定于1月20日上午10时在福州园恩亲堂送别,遵其遗愿,丧事从简,特敬告其生前工作单位和亲朋好友。

联系电话:0592-2109044(地方线) 0631-341500(军线) 家属电话:13606929218

福建省军区厦门第二离职干部休养所

分类广告

客服热线: 5581501 5550633

沙发翻新

沙发翻新定做内保十年 5989997

公告启事

行政处罚决定书

张恒(身份证号码:362528*****8019): 本局对你驾驶轻型载货专项作业车(车牌号码:赣FOM071)在同安区五显镇布塘村石场东路东侧将泥土排放至市政排水设施中一案,已审理终结。现依法向你公告送达行政处罚决定书

(厦同城管罚[2023]7号)。请你自本公告发出之日起30日内到本局领取行政处罚决定书,逾期即视为送达。如不服本决定,可在公告期满之日起60日内向厦门市同安区人民政府申请行政复议,或者在六个月内向厦门市集美区人民法院或其他有权法院提起行政诉讼。厦门市同安区城市管理局

遗失:父亲柯巧胜、母亲颜艺珊之子柯子越的出生医学证明不慎遗失,旧证编号:U350052061,声明作废。

本报联合消防部门做实验,告诉您它们的正确使用方式