久坐后腿肿胸闷，千万不要揉！

正确自救步骤一次讲清，关键时刻能救命

10月13日是世界血栓日。很多人长途开车返程，连续几小时坐在车内不动，一旦腿酸、腿胀，第一反应就是揉腿、捶腿。这个习以为常的操作，恰恰是非常危险的误区。

长期久坐后小腿酸胀，可能是下肢静脉血栓。血栓一旦受力脱落，会顺着血流跑到肺动脉，引发急性肺栓塞，短时间内可危及生命。

据央视新闻报道，国庆假期刚过，南京38岁的江先生（化姓）自驾回南京，连续驾车7个小时。到家不久腿胀，右侧背部也疼。他以为是累了，未在意。次日干活、爬楼胸闷，平地却无事，他仍觉得再歇一天就好了。没想到当晚突发剧烈胸背痛、呼吸困难，被紧急送医。肺动脉CT显示，双侧肺动脉主干被大量血栓堵住，确诊急性中高危双侧肺动脉栓塞。经取栓手术才脱险。

久坐后腿胀，血栓可能自己脱落，这是肺栓塞最可怕之处；但动手揉、按、热敷，等于替血栓“踩油门”，让它更快脱落，连就医时间窗口都被压缩掉。



为什么久坐会引起肺栓塞？

静脉血栓栓塞症分为下肢深静脉血栓、肺血栓栓塞症两个阶段。

久坐不动，小腿肌肉得不到收缩挤压，下肢静脉血流变慢、血液瘀滞，容易形成血栓。血栓未稳定时，起身走路、爬楼、用力揉捏、捶打腿部，都可能让血栓脱落，顺着血流流到肺动脉，堵住血管，就会形成肺栓塞。

下肢深静脉血栓早期症状隐蔽，常被当成普通肌肉酸痛；一旦血栓脱落引发肺栓塞，短时间内可能休克、心跳骤停。

千万别把血栓当成肌肉疲劳

1. 下肢深静脉血栓信号

单侧腿部肿胀变粗、持续胀痛隐痛；皮肤发红发紫、浅表血管凸起；按压小腿后凹陷久久不能回弹。

很多人仅觉腿酸，误以为劳累，错过最佳干预时机。

2. 肺栓塞危重信号

胸闷气短、活动后喘憋、胸背痛、呼吸困难、头晕晕厥、咯血。

部分患者平地走路无不适，只在爬楼、用力时胸闷，迷惑性强。

重症会休克、意识丧失、呼吸心跳骤停。

长期久坐，实操预防

定时起身：条件允许每45分钟至少活动5分钟。

20分钟法则：不方便走动时，每坐20分钟做10秒“脚趾抓地舞”，反复做踝泵运动，如勾脚、绷脚、踮脚，收缩小腿肌肉，促进静脉回流。

科学补水：少量多次喝温水，少喝浓茶、咖啡，少饮酒，避免脱水升高血液黏稠度。

出现疑似肺栓塞如何自救？

立刻停止活动，原地静卧。发现单侧小腿肿痛，或突发胸闷、喘不上气，马上停下走路、爬楼，坐下或平躺，不要来回走动、用力活动下肢，减少血栓脱落风险。

禁止任何腿部操作。不要揉腿、捶腿、热敷、拔罐、贴膏药，不要自行推拿按摩，避免外力挤压造成血栓脱落。

保持上半身稍垫高的半卧位，解开衣领、腰带，保持呼吸顺畅。缺氧憋气时尽量安静，减少耗氧。

清晰告知急救人员：长时间久坐或自驾，单侧腿肿、胸闷胸痛，怀疑肺栓塞。优先送往有血管外科、急诊介入能力的医院。

不要自行吃阿司匹林、活血药。盲目用药会干扰后续急诊救治，增加出血风险。

文/祁燕 实习生汪凯怡 插图/AI生成

77岁老人被确诊重症肌无力

诱因竟是一场感冒

近日，武汉脑科医院·长江航运总医院收治了一名77岁重症肌无力患者，感染叠加自行服用抗生素是重要诱因。该院神经内科医生提醒，上呼吸道感染可能成为这一罕见病的“发病开关”，免疫力偏弱的中老年人尤须警惕。

9月下旬，陈奶奶感冒出现流涕、咽痛、浑身酸痛症状，自行服用莫西沙星。服药两三天后，老人病情反而急转直下：抬手梳头费劲、走路迈腿沉重、右边眼皮耷拉下来、吃饭咀嚼费力，连起身坐立都十分吃力。家属急忙将她送到武汉脑科医院·长江航运总医院神经内科就诊。

神经内科一病区马月蓉结合患者感冒感染病史与临床症状，完善体格检查以及肌电图与免疫相关筛查后，诊断其为感染叠加不当用药诱发加重了重症肌无力，并立即将病情上报杜远敏主任医师。

马月蓉介绍，重症肌无力属于自身免疫性神经肌肉接头疾病。免疫系统失衡后产生异常抗体，损伤神经肌肉接头，信号传递受阻便会带来骨骼肌无力，活动之后容易疲惫。感冒就像触发开关，会激活人体免疫应激，打破免疫平衡，对于体内早已潜伏病根、处于隐匿状态的老年人，原本藏而不显的疾病可能集中暴发。

杜远敏表示，部分抗生素会阻滞神经肌肉信号传导，严重时会导致吞咽无力和呼吸困难，威胁生命安全。莫西沙星等药物会干扰骨骼肌细胞膜离子通道，加重四肢乏力、眼睑下垂等表现。

医疗团队综合评估老人感染情况与身体基础条件，审慎筛选安全抗感染药物，开展对症支持干预。10月13日，经过两周规范治疗，老人身体状态趋于平稳。

医生提醒，受凉感冒切不可盲目自行用药。免疫力偏弱的中老年人，如果感冒病程中出现眼皮下垂双眼不对称、肢体持续乏力、活动后加重休息后有所好转这类情况，要及时就诊排查重症肌无力，减少漏诊误诊。

通讯员周珊

老人弯腰捡衣物突发剧烈疼痛无法起身

险因“隐形骨折”长期卧床

近日，72岁的张奶奶（化姓）因弯腰捡拾衣物，腰部突发剧烈疼痛无法起身。原以为是普通“闪腰”，但老人疼痛日益加剧，于是前往武汉市第三医院首义院区骨一科就诊。最终，张奶奶被确诊为胸腰椎椎体压缩性骨折。经微创手术治疗，老人目前已康复出院。

“患者此次骨折根源在于老年性重度骨质疏松。”该院骨一科主治医师俞诗威介绍，随着年龄增长，老年人骨量大量流失，椎体骨质疏松脆弱，轻微外力就会发生塌陷、压缩骨折。如果在家保守拖延，不仅疼痛无法缓解，还会出现椎体进一步压缩变形、驼背畸形，甚至因长期卧床引发肺部感染、压疮、血栓等严重并发症。

骨一科医疗团队为患者制定了个性化的微创经皮椎体成形术治疗方案。手术全程微创操作，创口仅针眼大小，出血极少。术后当天，张奶奶能够自主翻身，术后第二天即可下床站立、缓慢行走。

医生提醒，若家中老年人出现以下情况，务必第一时间到正规医院骨科检查，切勿在家硬扛或盲目按摩：

1. 轻微弯腰、翻身、提轻物、咳嗽后突发腰背剧痛。

2. 久坐、久站、起身时腰部刺痛、胀痛。

3. 平躺缓解、一动就疼，夜间疼痛加重。

4. 逐渐出现驼背、身高变矮。

通讯员张素华 陈舒

声明公告 13164692093
房屋招租
江岸区解放公园路53号20栋1层1室房地产公开招租，出租面积:214.79㎡，年租金:26.8058万元/年
联系人:魏小玉、黄学睿、黄玉婷、刘晓露
联系电话:13476295157

遗失声明 湖北金诚雅德拍卖有限公司遗失《拍卖经营批准证书》正、副本，证书编码:4205951100002026,声明作废。

遗失声明 武汉东湖新技术开发区金地天悦幼儿园,统一社会信用代码为:52420100MJH27233XH,民办学校办学许可证正本遗失,证书编号:教民1420109600013 38号,证书流水号:NO.20140115802,特此声明作废。

遗失声明 徐绍春遗失广电兰亭时代二期5栋1单元3204室购房发票,发票代码:00271982(10000元)、00272080(193414元)、00272640(90000元)、08561979(427278元),声明作废。

遗失声明 武汉佳岩房产经纪有限公司(代码91420113MA4LG77P1B)遗失公章一枚,声明作废。

公告
张金,身份证号420124198306045510,你已连续旷勤50天,严重违反公司规章制度,公司将根据《劳动合同法》第39条及《市公交一公司劳动人事管理规定》予以与你解除劳动合同。
武汉市公共交通集团有限责任公司第一营运公司
2026年10月15日

股东会通知 武汉蜂巢智能科技有限公司将于2026年10月30日在公司召开股东会,讨论公司经营范围、公司章程变更事项,请全体股东按时参会,联系人李先生,联系电话18986099929。

遗失声明 湖北生义建筑劳务有限公司武汉分公司遗失(侯辉)法人章一枚编号:42019910036100,声明作废。

遗失声明 武汉启润卓晟企业管理有限公司(统一社会信用代码:91420112MA49M4468G)遗失公章一枚,声明作废。