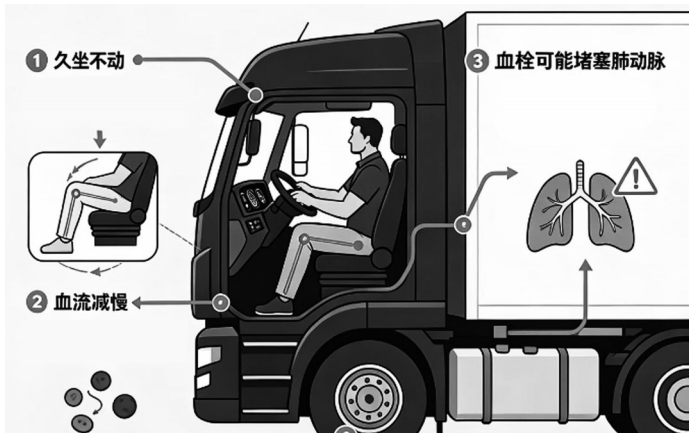


男子连开7小时车，诱发肺栓塞险猝死

长途出行警惕“隐形急症”

国庆假期，你选择哪种方式出行？是自驾、高铁，还是飞机长途出行。不管哪种交通方式，都需要警惕出行长途路上可能遭遇“隐形急症”。

近日，有报道称，南京38岁的江先生自驾返程途中，连续驾车7个小时全程未停车休息。到家后，他突发双腿肿痛、右侧背部剧痛，夜间症状持续加重，紧急送医后被确诊为急性中高危双侧肺动脉栓塞，属于高致死风险的血管急症。医生表示，此次险情可能是由于久坐不动诱发的静脉血栓导致。



图片由AI生成

久坐久站、卧床不动都不可取

静脉血栓栓塞症的核心危险因素，包含长期久坐、久站、卧床不动等。很多人存在认知误区，认为血栓是老年专属疾病，但近年来，中青年久坐发病案例持续增多。

首都医科大学宣武医院血管外科主任

郭连瑞表示，血栓发病的关键诱因并非年龄，而是长期缺乏活动导致的血流瘀滞。无论是长途出行、居家久坐刷手机、打游戏、追剧，只要肢体长时间静止，小腿肌肉缺乏收缩发力，就会导致下肢静脉血流速度大幅减慢，血液瘀滞很容易形成血栓。尤其节假日期间久坐少动、饮水不足、出汗

较多，会进一步升高血液黏稠度，让血栓风险翻倍增加。一旦形成血栓就可能脱落，随着血流流入肺部引发肺栓塞，造成严重呼吸困难、胸痛、晕厥甚至猝死。

血栓发病前有何预警信号？

长时间久坐不动，会导致下肢静脉血液回流受阻、淤积凝结，诱发下肢深静脉血栓。医生表示，血栓脱落引发的肺栓塞，是节假日出行高发的“隐形急症”之一。那么，下肢深静脉血栓发病前都有哪些预警信号，应该如何预防？

临床数据显示，下肢深静脉血栓发病前有明显预警信号，公众可自行辨别、及时就医。

这些“预警信号”要注意。典型症状包括单侧腿部突发肿胀、变粗，伴随持续性胀痛、隐痛；患处皮肤发红、发紫，体表浅静脉凸起；腿部肿胀按压后出现凹陷，且短时间内无法恢复。若出现胸闷、胸痛、呼吸困难、头晕晕厥、咯血等症状，意味着血栓已脱落引发肺栓塞，属于危重急症，需立刻就诊。

长途出行防护指南请牢记

郭连瑞表示，出行途中条件允许时，每1至2小时起身活动5至10分钟；无法起身时，可原地反复做勾脚、绷脚、踮脚动作，促进下肢静脉回流；坚持少量多次补水，每日保持充足饮水量，降低血液黏稠度；全程避免跷腿、不穿太紧身衣物压迫腿部血管，全方位规避久坐导致的血栓风险。

据央视新闻

每日一顿轻食沙拉控糖 结果血糖“失控”了



图片由AI生成

顿顿吃轻食、只蘸低卡油醋汁，没想到血糖不降反升。近日，36岁的“糖友”出现血糖严重失控。医生推测，轻食沙拉食材中的隐形碳水等多重问题，可能是其血糖剧烈波动的主要原因。

李女士患糖尿病6年，平时工作忙，她很少运动、每天点外卖，血糖和体重都控制得不理想。一个月前，李女士将午饭换成轻食沙拉，调料只选油醋汁，但她最近连续两天监测餐后血糖，均超过20毫摩尔每升，吓得赶紧到武汉市东湖医院就诊。

该院内分泌科主任管雅文推测，李女士血糖飙升，可能和减脂控糖的沙拉有关。

管雅文解释，轻食沙拉中藏着大量的“隐形主食”，如玉米、紫薯、南瓜、土豆块、鹰嘴豆等，这些在糖尿病饮食指南中都属于碳水类。有的沙拉为了口感好，还搭配了葡萄干、蔓越莓干等浆果类果干，以及切块水果等，这些果干更是浓缩糖分，升糖速度极快。

而且，沙拉里的生菜、小番茄几乎不用细嚼，几口就能吃完一盒，进食速度太快，糖分短时间被吸收，胰岛素来不及反应，血糖自然飙升。

此外，油醋汁并非绝对安全的低糖酱料，为了平衡酸味，油醋汁通常会添加白砂糖、蜂蜜或果葡糖浆，每100克含糖量可达10~20克；同时醋和油脂会延缓胃排空，使糖分吸收后移，导致餐后两小时血糖平稳，但在3~4小时却出现迟发性高血糖，这是李女士血糖升高的主要原因。因此，如果想使用油醋汁，务必查看配料表，并选择无糖或代糖版本，或者使用醋代替调味品。每餐用量不超过15毫升。

针对李女士血糖失控的情况，管雅文团队为其调整了方案：调整饮食结构，学会辨别食物中的隐形糖、规避高碳水，同时优化用药方案，并搭配科学饮食、规律运动，全方位调控血糖、改善身体代谢。

经过一段时间的调整，李女士的血糖逐步回落至正常范围，目前已出院，后续仍需遵循医嘱科学控糖、规范饮食、适度运动，避免再次出现血糖大幅波动。

管雅文提醒，糖友控糖的关键是控制碳水总量、均衡营养，虽然沙拉本身富含膳食纤维和维生素，是很好的午餐选择，但每周不宜超过三次，最好与杂粮饭、温热烩菜交替食用。

●●● 相关提醒

吃沙拉时务必遵循以下六条原则：一是酱料只选醋汁且分装少量使用或者自制；二是点外卖时下单备注只要绿叶菜、黄瓜、西兰花等非淀粉蔬菜；三是必须搭配足量水煮鸡胸肉、虾仁或鸡蛋；四是每餐配一小拳杂粮饭或糙米，固定碳水总量；五是放慢吃饭速度，一餐吃够15~20分钟；六是每餐七分饱，再健康的沙拉也不能过量。

据极目新闻

国庆长假，千万别“报复性补觉”

国庆七天，大家是不是迫不及待要把没空熬的夜、睡不够的觉一次性补上？浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科提醒：这样看似爽哉，但要小心“犒劳”自己的背后，也有健康隐忧。



图片由AI生成

一次性补觉为什么是错的

医生表示，每个人都有特定的睡眠节律，它是人体睡眠与清醒状态在24小时昼夜周期中呈现出的规律性变化。我们的睡眠节律，既受生物钟驱动，也被社会时钟左右：生物钟来自地球昼夜更替和我们的基因，决定了我们天然想几点睡、几点醒；而社会时钟则来自上学、上班等制度安排，让我们按照统一的时间表来调整作息。睡眠节律一旦被扰乱，会影响日常生活状态乃至大脑功能。

一下子报复性熬夜和睡觉，首先打破了日常稳定的睡眠节律，一旦回归正常作息，就会产生“微型时差”，导致上班或者上学时精力不济。其次，并不是睡得越多越好，每个人都有相对固定的睡眠需求，一旦睡的时间超过身体的睡眠需求，便可能出现下一次睡眠难以睡着、失眠的现象。最后，过度睡眠其实也会增加萎靡、情绪不稳定的症状，长期睡眠超时，会让机体处于代谢抑制状态，反而加速机能老化。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科心理治疗师胡婵婵建议，即使在休息日，也应尽量避免明显偏离平时的作息模式，补眠应按平时作息时间向前向后略延伸时长，整体延长控制在1至1.5小时内，同时入睡时间不宜晚于平日1小时以上。这能帮助强化内在节律，让身体维持稳定的生物钟。

千万别依赖一次性补觉

一次性补觉就算符合睡眠节律，效果也终究比不过日常合理健康的睡眠时长和习惯。怎么判断平时睡觉的时间是否足够？又该如何评估自己的睡眠质量呢？

总有人说实行睡眠八小时制，没睡够就是不够，睡够了就可以了。但事实上，睡眠需求是因人而异的，它受性别、年龄、成长状态等因素综合影响，比如男性睡眠需求整体低于女性，儿童的睡眠需求高于成年人等。所以，是否睡够了的真正判断标准在于个人醒来后的主观体验，如果一觉醒来感觉神清气爽、无头晕乏力，那你的睡眠就是足够的，反之则是有缺失的。

此外，也可借助外力进行客观判断，比如有些人使用手表进行睡眠监测。但对此，胡婵婵表示，手表数据只作为参考，最关键的还是个人体感，如果真的有强烈的睡眠节律监测需求，或是存在主观性失眠等自身睡眠认知问题，建议去精神卫生科进行专门的睡眠评估和监测。

报复性睡眠可能是心理信号

浙大一院精神卫生科主任胡少华教授提醒，报复性睡眠往往不一定只是身体的需要，更是一种心理上的无声抗议。像高压工作族群、夜猫型人格，都可能容易出现这种“平时透支、周末报复”的模式。其实这种因情绪耗竭、焦虑压力、完美主义倾向等产生的报复性睡眠，是误把情绪疲劳当成身体疲劳，真正该做的不是补觉，而是治疗相关心理问题。比如对于部分有抑郁或焦虑倾向者而言，假期长睡甚至可能是一种情绪逃避，而不是身体修复，趁早就诊才是问题解决的最佳途径。

因此，当你发现自己频繁依赖周末长时间补觉的模式，值得追问一句“真正疲惫的，到底是你的身体，还是整个生活节奏？”

试试评估自己的睡眠质量

“睡得好”不仅仅在于“几点睡”和“睡几个小时”，还可以参考这两个清单简要判断。

参考一：

①7小时的睡眠不能让你感到高效和健康，需要更多的睡眠时间才能让白天有个更好的状态；②按照现有的作息，日常工作时时常常感到困倦；③依赖咖啡因度过一天；④在不需要工作的节假日，倾向于睡得更多。

如果大多数回答为“是”，说明现有的睡眠时问很可能是不够的。

参考二：

①能在30分钟内入睡；②半夜醒来后20分钟内能再次入睡（包括上厕所）；③夜间觉醒次数≤1次，且每次清醒时间≤20分钟（包括上厕所）；④晚上卧床时间，有85%是在睡觉。

如果以上这几条都能满足，说明睡眠质量还不错。

据潮新闻