

健康关注

今年2月，一名女记者小吴突然离世。去世的起因，就是因为崴了脚！几天之内便昏迷，12天就离开了人世！最终的结果是死于肺栓塞。

一个普普通通的崴脚，怎么就带来了这么严重的后果？来听听专家怎么说……



李颖

“崴脚致死”，“凶手”原来是它

目前，人们对心梗、脑梗肯定不陌生，知道它们会造成猝死等严重后果，但有一个疾病，同样凶险而多见，就是肺栓塞。随着医学知识的普及，很多人已经知道，肺栓塞多发生于骨科、妇科等手术之后，但最近年轻记者崴脚后12天离世的新闻让公众对肺栓塞有了新的认识。

“肺动脉出现血栓，90%~95%的血栓都是从下肢来的，它会沿着下肢静脉进入下腔静脉，进而流向肺动脉，导致肺栓塞。”北京清华长庚医院血管外科主任吴巍巍教授介绍说，在整个引起死亡的血管性疾病中，肺动脉栓塞排在第三位，而且大多都是在短时间内就引发死亡。

但是，有些人依然很不理解，腿和肺离得那么远，怎么腿有病会殃及肺？下肢静脉血栓与肺栓塞又有什么必然的联系？

致人死亡的第三杀手

肺栓塞是临床危重症，它有一个优雅却狰狞的名字-Silence Killer。

全球疾病死亡统计中，肿瘤第一，心梗第二，肺栓塞第三，事实就是如此残酷。但并不是每一个都会造成严重的后果。“崴脚引发肺栓塞是一个小概率事件，虽然大家对年轻的生命非常惋惜，但不必大张旗鼓的宣传。”北京医院呼吸与危重症医学科周为副主任医师，更希望通过此事能够提高公众对肺栓塞认识。

肺栓塞，顾名思义就是血栓堵住了肺动脉。吴巍巍解释说，肺栓塞是因为先天或是后天原因导致深静脉血栓形成并发生脱落现象，脱落的栓子堵塞在肺动脉和它的分支上，造成肺部循环和呼吸功能障碍的一种临床综合征。

肺栓塞的症状与冠心病、肺炎、胸腔积液和脑卒中相似，疾病发作时使人呼吸困难、胸痛、晕厥甚至猝死等。大型肺栓塞的临床表现为明显的胸痛、呼吸困难甚至咳血的“肺梗死三联征”，比较容易识别；而弥漫性的小型肺栓塞则没有明显症状，人们一般不能及时发现，因此耽误了最佳的治疗时机。

据知，目前80%的早期肺栓塞患者没有临床症状，而致死性肺栓塞患者在死亡前得到明确诊断率极低，一旦发生，往往非常凶险，临床医生几乎没有时间去抢救患者。因此，肺栓塞又被医学界称为“沉默的杀

手”。统计显示，约11%的肺栓塞患者在1小时内死亡，而经过死亡期过后的89%的肺栓塞患者中依然有8%至9%死于肺栓塞的复发。这给临床医生的诊治工作带来了很大困难。

一条腿肿更要注意

静脉血栓形成是多种病因综合作用的结果。周为介绍说，下肢深静脉血栓形成的三大因素：静脉血流滞缓、静脉壁损伤和血液高凝状态。除了骨科，在妇产科、神经外科以及普外科，静脉血栓也比较常见，主要是因为这些科室大型手术较多，而且术后患者一般需长时间卧床，比较容易发病。另外，恶性肿瘤、肥胖、心梗病史、中风或者充血性心力衰竭、怀孕等长途静坐旅客血液本身就处于一种高凝状态，更容易受到病魔的青睐。

下肢深静脉血栓大多是急性起病，主要的症状是下肢突然出现肿胀、疼痛，有血栓的下肢要比正常腿粗，小腿肌肉有明显的压痛。患者在走路时下肢会疼痛，严重时不能下地走路等。专家告诉记者一个判断下肢深静脉血栓的简单方法：那就是看看一条腿肿还是两条腿都肿。如果是单侧腿出现这些症状，就应考虑是否是下肢深静脉血栓形成造成的；如果双腿对称的肿胀、疼痛则可能是其他疾病引起的。

正常情况下，患者出现腿肿、疼痛等不适，第一反应就是“揉”，但对于血栓高危人群来说，这是一种极其错误和危险的行为。当血栓粘在血管壁上时，只会引起腿肿和疼痛，相对来说是安全、可控的。“一旦血栓经过挤压和揉搓后脱落，就会随着血流漂移到心脏，堵住重要的肺内血管，引发肺栓塞。”周为再三提醒，当出现这种状况时，千万不要擅自按摩、挤压下肢，更不要用力捶，因为不当的做法容易使血栓脱落，特别是下肢深静脉血管里的血栓，很有可能顺着血流流经心脏，最后“卡”在肺动脉里，导致肺动脉的血流受阻，进而引发咳嗽、胸闷等症状，甚至窒息死亡。“最明智的选择就是去医院看医生。”

既然这么危险，那么一旦腿肿疼痛就要立即上医院吗？还是发现哪些具体的信号时再去医院？

“完全没有必要”。周为明确表示。首先，腿肿、疼痛日常生活中比较常见，千万不能草木皆兵，一有风吹草动就要上医院进行各种检查，可以根据上面的2

个小窍门（直腿伸踝试验和腓肠肌压痛）在家自己先看看，近期有没有以下表现：近期卧床已经超过3天或近4周内做过大手术；两条腿相比时，患侧小腿最粗的地方明显增大；有深静脉血栓病史等。如果有以上表明就要尽快去医院了。

深静脉血栓的发生与患者的年龄、创伤程度、手术及术后制动时间有关。“但只要具备了其中的一个因素，就会发生连锁反应，最终导致肺栓塞发生。”吴巍巍分析认为，崴了脚不能运动，静脉血流淤滞，有可能发生静脉血栓甚至导致肺栓塞。“目前我院已经正式建立了院内静脉血栓栓塞防控体系，对病人进行血栓风险评估和分级，鼓励手术后病人尽早下床活动，以预防深静脉血栓形成。”

牢记一个字，一生都无“栓”

肺栓塞还有个形象的名称“经济舱综合征”，顾名思义就是地方狭窄，久坐不动，尤其是乘坐国际航班，一飞就是十几个小时，对于有体征或病史的人来说绝对是威胁。有一项调查发现：对普通人而言，3-4小时以上的座位久坐就有可能发生深静脉血栓和肺栓塞；时间越长，发生深静脉血栓和肺栓塞的危险性就越高。

“事实上，静脉血栓是完全可防可控的。”中国工程院院士、中日医院院长、中华医学会呼吸病学分会主任委员王辰在多个场合反复强调指出。世界卫生组织也提醒，连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以，要远离静脉血栓，“动”是最有效的防控措施。

专家提醒大家，每坐一两个小时，就该站起身来活动活动筋骨。下肢、颈部、手腕和肩膀，都是特别需要留意的身体部位。长途旅行时一定要多喝水，一是可以稀释血液黏稠度，二是“被迫”运动一下。如果实在不方便走动，可以在座位上做勾脚动作，每一小时做一次，每次做十个，目的是让小腿的血液活跃起来，尽快挤压回心脏。另外，对于已经有过病史的人，建议穿上加压力袜，促进静脉循环，一般人则没有必要。

如果在旅行中或者打麻将时突然出现了下肢肿胀疼痛，很有可能深静脉形成了血栓，这时一定不要掉以轻心，应尽快到血管外科就诊，以免耽误病情，造成后遗症或危及生命！

健康互联网

儿童用药安全已成为社会问题

喻京英

有关数据显示，我国3500多种药品制剂中，儿童专用剂型仅占1.7%；全国4000多家药企中，专为儿童生产药品的企业不足5%，专业儿童药品品牌只有“小葵花”等个位数厂家……国家食药监局相关数据显示，在药品临床试验注册项目中，国产药品注册信息达到16万多条，其中儿童药品仅有2698条，仅占全部药品的1.63%；临床试验登记的儿童药品仅占2.35%，而欧美发达国家该项数字超过20%。在近日举行的2018中国儿童安全用药大会上，首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫指出：“适宜儿童的制剂缺乏，儿童用药说明书信息缺乏，儿科用药指南、标准缺乏，临床用药供应不足等是目前我国医疗机构儿童用药面临的4个大问题。由于缺乏适宜儿童用药的剂型与规格，儿科临床不得不手工分剂量给低龄儿童服用。”

倪鑫说，儿童药匮乏，成人药滥用等，导致儿童安全用药已经成为一个社会问题。《2016年儿童用药安全调查报告白皮书》显示：因为用药不当，中国每年有约3万儿童陷入无声世界，造成肝肾功能、神经系统等损伤的，更是难以计数。药物中毒儿童占所有就诊儿童的比例，已从2012年的53%上升到2014年的73%。

中国工程院副院长樊代明院士表示，随着二胎政策的全面落地，儿童人口基数的进一步扩大，儿童用药问题将更加紧迫。南京市儿童医院院长黄松明在接受记者采访时说：“儿童有特殊的生理状态，儿童有特殊的药代动力学以及安全的毒性不良反应。所以，我们的儿科一直在呼吁，儿童不是成人的缩小版，儿童一定要用儿童药。”

与会者强调，解决儿童用药问题绝不是一朝一夕，一蹴而就的简单任务，是长期复杂的系统工程，需要我国相关部门、科研单位、医药企业、临床机构的全面参与和通力合作，保障儿童用药，需要大家共同行动。

医疗前沿

天津首例达芬奇机器人辅助肺部肿瘤微创手术获成功

胡颜

日前，一台名为“达芬奇手术机器人辅助袖状切除右肺上叶加右支气管、右中间干支气管吻合”的手术在天津肿瘤医院获得成功，它因“达芬奇手术机器人辅助”“手术技巧高”等特征，引起专业领域内的广泛关注。

据介绍，70岁患者张大爷，因为反复咳嗽一年多，在当地医院被诊断为右肺中央型肺癌，肿瘤侵犯到右主支气管。今年1月中旬，他慕名来到天津市肿瘤医院肺部肿瘤科找到尤健主任。通过多次缜密的会诊，医院决定先采取手术前诱导化疗，尽量缩小肿瘤，杀灭潜在的微小转移灶，然后再采用达芬奇手术机器人辅助下袖状切除成型术为其切除肺部肿瘤。这样虽然增加了手术的难度，但是，如果成功实施可以最微创的手术方式，最大限度保留患者的肺功能，提升患者术后的生活质量。

肺袖状切除成型手术，是肺部肿瘤微创手术中最难的一类手术，尤其是在达芬奇手术机器人辅助下开展手术，在天津还没有先例，即便在全国，也只有极少数医生可以开展这类手术。经过二周期术前化疗，张大爷的肿瘤明显缩小，完善了术前一系列标准检查，最终尤健主任团队还是迎难而上，制定了“达芬奇手术机器人右肺袖状切除手术”的方案。

“达芬奇袖状切除意味着，不需要在患者身上划开一个20多厘米的口子，只要靠四个胸壁上的小孔就能完成。”尤健主任解释，手术时，主刀医生只要操作达芬奇机器人借助这四个1厘米左右的小孔完成缝合手术。为了让患者恢复更快，损伤更小，依靠机器人超越人手灵活稳定度的机械手，这台手术还难上加难采取了右主支气管和右中间干支气管吻合重建术，保留了完整中下叶的正常肺功能。3个半小时后手术获得圆满成功。患者在术后第二天就能下地活动，第五天康复出院。

尤健主任表示，该手术的成功实施，为广大肺癌患者带来了福音。肺癌根治术不能只是意味着单纯切除，而精巧设计的支气管或血管重建对于部分中心型肺癌患者来说是一种更安全、有效、彻底的手术方式，并有利于纠正患者及家属对于微创手术的一些误解，消除不必要的隐忧。

健康资讯

全国全科医学青年联盟成立

本报电（罗 闻）“全国全科医学青年联盟暨全科医学青年专家培养项目”近日在广西启动。来自全国21个省市和港台地区的首批30名全科医学青年专家入选该项目。

据悉，此次入选者将参与为期3年的学术培训项目，以提高自身在临床、教学和科研方面的能力；以此为基础开展临床标准的研究和制定，组织编写、翻译全科医学教材，达到培养全科医学青年精英、储备全科医学领军人物的目标。

肿瘤微创介入治疗大会召开

本报电（朱 芸）“第九届中国肿瘤介入与微创治疗大会暨18届中国肿瘤介入大会”近日在天津举行。会议对当前肿瘤微创介入治疗现状与发展热点开展研究与探讨，交流微创介入治疗技术在肿瘤多学科治疗中的现状与发展前景，进一步推动肿瘤介入治疗的学科建设和规范化管理。

据介绍，微创介入技术目前已成为继外科学和内科学之后的第三大治疗手段，因其可最大限度保护器官组织正常功能情况下消灭肿瘤，八成肿瘤患者都可以接受治疗。

中国首个寨卡检测试剂批准

本报电（张充东）近日，我国研产的首个寨卡病毒核酸检测试剂——“之江生物寨卡病毒核酸检测试剂”，被世界卫生组织（WHO）正式批准，并纳入其官方采购名录。这也是全球第三个获得WHO批准的寨卡病毒检测试剂。

寨卡病毒是一种蚊媒黄病毒，疾病症状包括发热、皮疹、结膜炎、肌肉和关节疼痛、浑身虚弱和头痛。该检测试剂经过了新加坡国立大学医院和陈笃生医院的临床验证，试剂采用实时荧光PCR法，可以检测唾液、尿液和尿液样本，也是WHO批准的三款寨卡病毒检测试剂中唯一可以检测唾液样本的试剂。

链接▶▶▶

四种动作预防静脉血栓

足尖运动：坐立，将双脚脚尖着地，尽量与脚掌保持水平，以脚尖为支点带动足部向上下移动10至15次。

按摩腿肚：左腿自然弯曲，弯下腰用左手

轻轻按摩小腿肚10至15次，换右脚依次重复。可有效促进腿肚血液循环。

足跟运动：坐立，将双脚足跟着地，尽量贴近脚跟，以足跟为支点带动足部上下运动。向上移动时尽量向脚跟靠拢。重复10至15次。

抱膝旋转：坐立，双手抱住左膝盖盖，以脚掌为支点足部向左旋转5至10次，向右旋转5至10次，换右脚重复同样的动作。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

乌鸡白凤丸是一个妇科中成药，常用于治疗女性月经不调。很多人看到药名都会有这样一个疑问：这个药里真的有乌鸡吗？

乌鸡白凤丸原名“乌鸡丸”，出自明·龚云林《寿世保元》，在这本古书上记载，妇女出现头晕眼花、四肢无力、月经不调时，可以服用乌鸡丸。乌鸡丸在书中的制作方法是：先准备10余味中药（人参、当归、防风、羌活、海金沙、侧柏叶、白术、香附等），将这些中药打成粉末；接着，将一只长了3-5年的“白毛乌肉膳鸡”，去毛去内脏；再将备好的药末装入鸡肚子里，放进铜锅里用水和酒煮至水干后，取出，去骨肉，晒干；最后，将晒干的乌鸡肉末和药末混合后水泛为丸，即得乌鸡丸。由此可知，在乌鸡丸的原始配方中，乌

鸡很重要，要用一整只乌鸡。

不过，现代的乌鸡白凤丸的组方与原始配方有所差异，制法也有所区别。根据2015版《中国药典》关于乌鸡白凤丸的组方，总重量2554克的药物中，乌鸡（去毛爪肠）成分是640克，占25.1%。因此，如果单从药材重量的角度看，乌鸡在乌鸡白凤丸中占有25.1%的比重，大约1/4。

也许你会觉得，才1/4，看来乌鸡也没多少作用。其实不然，且不说与其他任何一个药物组方相比，乌鸡用量最大；单从中医君臣佐使的理论看，在整个乌鸡白凤丸的组方中，乌鸡是君药，其他药物无论是人参、黄芪，还是地黄、山药，都是为了配合乌鸡发挥疗效的。

乌鸡有什么疗效呢？根据《中华本

草》记载，乌鸡可“补肝肾、益气血、退虚热”，是一味阴阳同调、补而不壅的药食同源药材。现代医学研究显示，乌鸡内含丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等多种氨基酸和微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低。乌鸡的血清总蛋白和球蛋白含量明显高于普通鸡，是营养价值很高的滋补品。

需要提醒的是，尽管乌鸡白凤丸是妇科滋补佳药，但毕竟还是药品，不是保健品。自觉身体虚弱的人，买只乌鸡回来吃是可以的，自行服用乌鸡白凤丸就不妥了。乌鸡白凤丸的适用人群是中医辨证为气血两虚、肝肾虚弱的患者，主要表现为身体瘦弱、腰膝酸软，或月经不调、白带量多等。另外，由于乌鸡

白凤丸含有大量滋补药（人参、地黄、黄芪、鹿角胶等），感冒患者不宜服用，孕妇忌用。

（首都医科大学附属北京世纪坛医院药剂科副主任医师药师）



乌鸡白凤丸里有多少乌鸡

金锐