



重庆司机自驾6小时不休息 突发肺栓塞被送进ICU

防血栓 请牢记“动喝松辨”四字诀

重庆市民王先生国庆自驾6小时不休息、少饮水，后突发胸痛确诊中高危肺栓塞，经陆军军医大学西南医院ICU介入取栓后转危为安。医生提醒，久坐会导致下肢血流缓慢、血液高凝，血栓脱落可能引发肺栓塞，致死率较高。如何预防血栓？医生建议大家需牢记“定时动、适量喝、穿宽松、早辨别”，让“久坐必动”成为习惯，这样才能远离“致命血栓”的威胁。

6小时自驾后胸痛，肺血管被血栓“堵死”

“原本想趁着国庆带家人好好玩，没想到差点把命丢了。”躺在陆军军医大学西南医院普通病房的王先生，回想一周前的经历仍心有余悸。

国庆假期首日，王先生为尽快抵达目的地，从重庆出发后连续自驾6小时，中途未停车休息，甚至连水都没喝几口。次日起，他右侧胸部开始隐隐作痛，起初以为是劳累导致，没放在心上，直到疼痛扩散至整个胸部，呼吸也变得急促，家人才紧急中断旅行，将他送往西南医院。

“患者到院时面色苍白，自述胸痛伴呼吸困难，初步判断可能是急性肺部疾病。”该院呼吸内科副主任医师陈永锋回忆，通过肺动脉CT血管造影检查发现，王先生左肺动脉主干及多发分支、右肺动脉部分分

支已被血栓堵塞，还伴有右下肺肺梗死和双肺炎；进一步检查显示，他左侧腓静脉、胫后静脉也存在血栓——这是典型的“下肢深静脉血栓引发肺栓塞”，且程度达中高危，若不及时干预，血栓可能进一步堵塞大血管，导致呼吸衰竭甚至猝死。

医护团队立即将王先生转入呼吸内科ICU，通过介入手术取出堵塞血管的血栓，并给予抗凝治疗。经过3天抢救，王先生的胸痛、呼吸困难症状明显缓解，目前已转至普通病房，后续需继续服用抗凝药物巩固治疗。“他的血栓完全是‘久坐憋出来的’。”陈永锋解释，长时间自驾时，下肢处于弯曲状态，血流速度大幅减慢，加上饮水少导致血液黏稠度升高，血液在血管内逐渐凝结成块；这些血栓一旦脱落，会随着血流向上传，最终堵塞肺部血管，引发肺栓塞。

久坐成“血栓温床”
一旦血栓脱落后果不堪设想

为何久坐会成为血栓的“温床”？陈永锋解释，人体下肢静脉内的血液回流，主要依靠肌肉收缩产生的“泵力”和静脉瓣膜的单向阻挡作用。当人长时间保持坐姿时，下肢肌肉处于放松状态，“泵力”减弱，血液流速会从正常的每秒10厘米左右降至2~3厘米，血液中的红细胞、血小板等容易沉积聚集，逐渐形成血栓。“就像河里的水流动慢了，泥沙会慢慢沉淀一样。”

更危险的是，下肢深静脉血栓初期往往没有明显症状，约30%的患者仅表现为腿部轻微肿胀或发麻，容易被忽视；而一旦血栓脱落，会像“小石子”一样随着血流冲向肺部，引发肺栓塞。数据显示，急性肺栓塞的死亡率仅次于心肌梗死和脑卒中，若未及时救治，48小时内死亡率可达30%。

牢记“四字诀”
远离“致命血栓”

“肺栓塞虽凶险，但完全可以通过科学预防避免。”陈永锋强调，无论是自驾、乘车还是办公久坐，只要掌握“动、喝、松、辨”四字诀，就能大幅降低血栓风险。

■“动”是核心：定时打破久坐状态
对于自驾或长途乘车人群，建议每1~2小时停车或起身活动10~15分钟，通过踮脚尖、屈膝、抬腿、慢走等动作促进下肢血液循环——踮脚尖时可反复进行10~20次，屈膝时尽量将膝盖贴近胸部，每个动作保持3~5秒；办公室人群则可在工位上做“踝泵运动”，即双脚缓慢勾起、放下，每次10分钟，每天3~4次，模拟走路时的肌肉收缩，帮助血液回流。

■“喝”要适量：降低血液黏稠度
很多人因怕频繁上厕所而减少饮水，反而增加血栓风险。陈永锋建议，自驾前可喝200~300毫升温水，驾驶过程中每隔1小时喝50~100毫升水，全天饮水量保持在1500~2000毫升（约7~8杯）；避免饮用



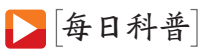
过多咖啡或浓茶，以免利尿作用导致身体缺水。

■“松”是关键：避免衣物压迫血管
长途出行时尽量穿宽松的裤子和袜子，裤腰、袜口不要过紧——过紧的衣物会像“橡皮筋”一样压迫下肢静脉，阻碍血液回流，增加血栓形成风险。女性避免穿紧身裤、长筒袜，男性少穿紧身牛仔裤，选择运动裤、休闲裤等弹性较好的服装。

■“辨”早干预：警惕早期症状
若出现以下症状，需立即停止久坐状态：腿部单侧肿胀、发麻、按压疼痛（尤其是小腿后侧）；突发胸痛、呼吸困难、咳嗽；头晕、乏力甚至短暂晕厥。“出现这些症状千万别硬扛。”陈永锋提醒，自驾时若症状轻微，可停车休息并抬高下肢；若休息15~20分钟后症状未缓解，需立即拨打120就医，通过下肢超声、肺动脉CT等检查排查血栓。

“血栓的形成往往是‘日积月累’的，而预防只需从每一次起身活动、每一杯温水开始。”陈永锋说，希望王先生的案例能给更多人敲响警钟，让“久坐必动”成为习惯，远离“致命血栓”的威胁。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨



科学认识肿瘤，走出恐惧阴影

重庆市奉节县人民医院肿瘤科 岳锋

65岁的张老师在体检中发现一个2厘米的肺结节，网上查询后吓得直以为“晚期肺癌”找上门。两周后，病理报告却让她松了一口气：原位腺癌，属于最早期的癌前病变，微创手术即可根治。“您还能继续跳广场舞。”医生的一句话，化解了她心头的阴霾。

肿瘤≠死亡通知书

肿瘤，指体内细胞在基因突变驱动下的异常增殖，分为良性与恶性。良性如子宫肌瘤，通常生长缓慢、不转移；恶性即癌症，具有侵袭、转移能力。据2023年国家癌症中心数据，我国每年新发肿瘤患者约480万。但早期癌症治愈率超90%：如甲状腺癌达98%，I期乳腺癌达99%。不少患者通过规范治疗实现了长期带瘤生存。

科学防癌与筛查

遗传因素（约10%）：部分人群携

带BRCA1/2等易感基因，可通过基因筛查与预防性监测提前干预；生活方式（约40%可防）：戒烟5年，肺癌风险约降50%；控制饮酒、减重、少吃加工肉，均能显著降低相关癌症风险；环境与感染：装修中的甲醛、霉变花生中的黄曲霉素、PM2.5等因素需警惕，应做到新房充分通风、科学存储粮油、雾霾天佩戴N95口罩等；感染相关：HPV、幽门螺旋杆菌、乙肝病毒等感染也与部分癌症相关，接种疫苗和规范治疗是关键。

中国医学科学院赫捷院士建议，40岁以上人群应建立防癌档案，定期进行低剂量CT、幽门螺杆菌+胃镜检查、粪便DNA检测等筛查。

肿瘤治疗的六大“武器”

飞速发展的医疗技术，让肿瘤治疗进入多学科、个体化时代，患者不再束手无

策：

- ①达芬奇机器人和保功能手术的应用，让前列腺癌手术失血量降80%、乳腺癌保乳率超60%；
- ②质子治疗让儿童肿瘤治愈率升20%，副作用降50%；伽玛刀可实现脑转移瘤一次性完成；
- ③新型止吐药+升白针的应用，使90%患者可耐受治疗，也打破了“化疗生不如死”的固有认知；
- ④针对特定情况的靶向治疗，EGFR抑制剂可显著延长晚期肺癌患者生存期，HER2靶向药则可使乳腺癌复发风险降低50%；
- ⑤免疫治疗方面，PD-1抑制剂可唤醒免疫系统，实现“带瘤长期生存”，黑色素瘤5年生存率显著提升，但适用人群需检测PD-L1/TMB；
- ⑥CAR-T等细胞疗法为血液肿瘤患者带来新希望。

身心并重的康复之路

真正的康复，是身体与心灵的双重回归。遵循阶段性膳食指导，善用Ω-3、益生菌等“明星营养素”助力修复；从术后呼吸训练到康复期太极拳，循序渐进运动，重获活力。此外，约四成患者会遭遇心理困扰，正念冥想、病友互助、艺术治疗等都是有效的“心药”，助其找回内心的平静、提升生活质量。



重庆市奉节县人民医院肿瘤科 梁鑫

文章案例生动，结构清晰，数据翔实，从认知、防治到康复形成完整体系，兼具科学性与实用性，能有效帮助公众消除恐慌，树立科学防治信心。

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划修改与完善方案公告	1	重庆市九龙坡区陶家片区部分用地（E05单元01街区O20等地块）规划修改方案公示	九龙坡区	重庆市九龙坡区人民政府	2025年10月28日至2025年11月3日	九龙坡区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67781223
	2	重庆两江新区水土组团西北片区配套路网二期（I号路）及周边道路详细规划一般技术性内容修改公示	两江新区	重庆两江新区水土高新技术产业园建设投资有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360672
	3	两江新区J16单元01街区A14-3等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆市铁路（集团）有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360672
	4	两江新区J07单元01街区B26-1等地块详细规划修改公示	两江新区	重庆市土地储备中心	2025年10月28日至2025年11月3日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67463655
	5	巴南区I02单元02街区Q02-2-2地块详细规划修改方案公示	巴南区	重庆市渝兴建设投资有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62333778
	6	重庆市巴南区惠民老街配套设施提升改造工程（站南路）详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆智慧总部新城建设有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	7	重庆市巴南区I03单元02街区002等地块详细规划修改方案公示	巴南区	重庆渝兴建设投资有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62333778
	8	重庆市大渡口区B01单元06街区H08-1-2、B02单元02街区H11-1等地块控制性详细规划修改方案公示	大渡口区	重庆龙湖舜允房地产开发有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	大渡口区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68039793
	9	沙坪坝区D06单元02街区（成渝中线高铁科学城站Agl3-1等地块）详细规划修改方案公示	沙坪坝区	重庆市沙坪坝区人民政府	2025年10月28日至2025年11月3日	沙坪坝区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	65213325
类别	序号	项目名称	项目位置	申请单位	公示时间	公示地点	咨询电话
建设工程设计方案类公示	1	融创湾项目A3组团一期原3#楼建筑工程设计方案修改公示	位于南岸区涂山镇，其东临涂山路，西临南滨路，南临慈云路，北临长嘉汇。	重庆阳光壹佰房地产开发有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605133
	2	观澜捌号项目建筑工程设计方案公示	位于两江新区天宫殿街道洪湖东路社区，毗邻龙湖西苑	重庆科田实业有限公司	2025年10月28日至2025年11月3日	两江新区规划自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	60360671