

堵车6小时致血管“堵车”，男子险丧命

医生提醒：久坐不动易致静脉血栓，下肢发生肿胀应及时就医，切莫乱来

假期内许多人都会选择外出旅游，高速路上长时间的拥堵让大多数游客“痛不欲生”。殊不知，其实不光高速路会堵车，人的身体血管也会有“堵车”的时候，久坐不动或卧床患者，由于血流淤滞形成血栓很可能引发急性动脉栓塞，影响下肢功能和生活质量，严重者甚至猝死。

主要表现就是突然发生的、单侧下肢肿胀，症状明显，治疗不及时，会产生深静脉血栓形成后综合征，患病的下肢可能会长期肿胀难以消退，影响下肢功能和生活质量或导致致命性肺栓塞等更严重后果。

多喝水多动腿 情况不对莫乱来

静脉血栓后果这么严重，普通市民日常如何避免预防？彭汉武提醒，市民在乘飞机、车船长途旅行中、久坐电脑前及日常打牌娱乐时，一方面要多饮水，稀释血液黏稠度，另一方面可以多起身，提提脚腕、按摩小腿、进行腿部适当运动。当遇到堵车情况时，若不是特别堵的路况，可在车内伸缩下肢双手活动，若遭遇长时间堵车则可以下车适当活动筋骨，调整呼吸再上路。

高速堵车6小时 下肢肿胀血栓堵塞

10月5日，30岁的黄先生开车从郴州返程长沙，旅途劳顿的他在途中遭遇了长达6小时的高速堵车，久坐不动后，他突然发现身体变“僵硬”了，原来是静脉血栓使他的血管也“梗阻”起来。发现病情后，黄先生被紧急送往长沙市第一医院。

据医生介绍，当时黄先生左下肢肿胀、皮肤紧绷，并伴随剧烈疼痛感，为急性左下肢深静脉血栓形成，因急性期血栓脱落，随着血流漂至肺动脉，引起急性肺动脉栓塞，病情危急，有可能导致猝死。

送医后，血管外科医生在局部麻醉下对患者行经右股静脉下腔静脉造影及可回收过滤器植入术，术后给予溶栓、抗凝的药物治疗。手术后恢复良好，下肢肿胀症状迅速缓解，血栓脱落导致肺栓塞的隐患也排除了。

长沙市第一医院血管外科副主任医师彭汉武介绍，静脉血栓多发生于下肢或盆腔腔手术后及严重外伤、急性感染、妊娠、恶性肿瘤、心脏病患者。其中，久坐不动或卧床的患者由于血流淤滞，也是高发人群。彭汉武说，静脉血栓的

对于血栓发生风险大的人群，可通过穿着静脉曲张袜，使小腿和大腿间形成压力的顺差来促进静脉血回流，有效防止血栓形成。如果做过骨科手术或长期卧床，要进行腿部按摩，尽量下床活动，做一些屈膝动作。至于一些骨科、产科等大手术之后、或是有肿瘤等易栓因素的高危病人，需要通过医生采用机械方式、药物等途径进行下肢深静脉血栓的预防。

彭医生特别嘱咐，如果出现单侧肢体肿胀、疼痛、压痛，或不明原因呼吸困难、咯血、胸痛等症状，需立即就医。对于危险人群如出现腿部抽筋或一侧腿部肿胀，应及时去医院检查，在未检查清楚前千万不可采用按摩、推拿、拔火罐等治疗措施，以免人为促使血栓脱落，危及生命。

■记者 张洋银 实习生 李佳玲 通讯员 曾恋恋 李可



10月12日晚，由省木偶皮影艺术保护传承中心创排的大型木偶剧《留守大山的孩子》在该中心非遗展演剧场上演。今年，该剧荣获第二届南充国际木偶艺术周最高奖“最佳剧目奖”，充分展示了湖南木偶皮影在国际木偶皮影界的实力和地位。
记者 徐行 通讯员 姜娟 摄影报道

“小话痨”进校就变“闷葫芦” 选择性缄默症！3至5岁孩子需防护

7岁的芊芊（化名）在家是个“话痨”，可一到学校就躲躲闪闪，不愿说话。10月12日，记者从湖南省第二人民医院了解到，现在有这样反差异性表现的孩子越来越多，这类孩子有可能患上了选择性缄默症。

换个环境“小话痨”就不肯说话

“她上幼儿园三年，一进学校就不说话，但出了学校又很正常，我开始以为她长大了就会好。”芊芊的妈妈告诉记者，进入小学后，芊芊还是和以前一样。见此情况，家人马上带芊芊就诊。

在诊室中，医生和芊芊进行交流，其表现很正常，医生问及为什么在学校不说话，芊芊保持了沉默。芊芊的妈妈表示，“课堂上老师教的内容，回家后她都会告诉我，但在学校就是不开口，和同学基本靠肢体语言交流。”

经诊断，芊芊可能患上了选择性缄默症。

3至5岁的女孩 更容易患选择性缄默症

面对熟悉的人，表现活蹦乱跳；面对陌生的环境和人，就不说话。如果长期表现是这样，就要当心孩子是否得了选择性缄默症，该院儿少心理科马静博士提醒，“这种病症起病时间在3至5岁，孩子刚上幼儿园的家长需要特别留意。相对来说，性格内向的女孩发病率要高于男孩。”马静说，从临床观察来看，家庭成员争吵多，家长过于严厉或过度保护，都易让孩子对外的陌生环境产生退缩、恐惧感。

如果出现以下症状，家长就要留心了：孩子在需要言语交流的场合“不能”说话，而在另外一些环境能正常说话；这样的情况持续时间超过一个月；孩子没有其他外语等语言障碍，也没有自闭症等疾病。

根据芊芊的情况，马静为她安排了心理治疗，目前芊芊有了明显改善，在学校已经能够回答老师的提问。

■见习记者 杨洁规 通讯员 徐珊 杨醉文

我省乡村医生定期到三甲医院“充电”

本报10月12日讯 今天上午，中国红基会第69期（湖南）乡村医生培训班在湘雅医院正式开班，100名乡村医生将在湘雅医院接受为期15天的农村常见病、多发病防治等全科课程培训，以及急救救护等技能培训，更好地服务基层群众。在开班仪式上，乡村医生学员代表获颁药箱。

据悉，“乡村医生培训计划”于2006年启动，由中国红十字基金会联合中国乡村医生培训中心等国家级医疗培训机构及关心中国农民医疗卫生条件改善的企业共同推出，旨在改善贫困地区农村的医疗卫生条件。
■记者 李琪 通讯员 王洁

华中民办教育经营论坛将在长召开

本报10月12日讯 10月18日-20日，“中国·华中民办教育经营管理发展论坛”暨《千城万校成长计划》将在长沙召开。

记者了解到，《千城万校成长计划》旨在推动机构提升“供给高品质教学产品和服务体验”到C端客户的能力，促进教育机构团队的良性发展。长沙站将从学校经营战略制定、制定精细化招生流程、优秀团队的选用育留、教育机构运营系统建设4大板块与近千位教育人同修管理实战课程，帮助教育企业突破发展瓶颈。
■记者 杨田风 实习生 刘玮

中国福利彩票 3D 开奖信息

2017年10月12日 第2017278期 开奖号码: 9 0 2

湖南省中奖情况

类别	中奖注数	单注奖金(元)	中奖金额(元)
单选	299	1040	310960
组选三	0	346	0
组选六	1018	173	176114

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！

中国福利彩票 双色球 开奖信息

2017年10月12日 第2017120期 开奖号码

红球: 10 19 08 23 28 15 蓝球: 16

下期奖池: 590730365 元

奖级	中奖条件	中奖注数(全国)	中奖注数(湖南)	单注奖金(元)
一等奖	○○○○○●	5	0	9211061
二等奖	○○○○○	192	1	137078
三等奖	○○○○●	873	40	3000
四等奖	○○○○●○	58724	2046	200
五等奖	○○○●○	1248592	44446	10
六等奖	○○●○	4861691	165210	5

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！

支招

家长忌用指责性语言逼孩子开口

应对儿童选择性缄默症，家长应该怎么办呢？

医生提醒，如果孩子在外表现特别沉默，家长不要“快叫人”、“这孩子不懂事”等带指责性的语言，逼迫孩子开口。家长应引导性地

鼓励孩子进行语言交流。在孩子表现出交往动作后，家长要适时鼓励。对于患有选择性缄默症的孩子，需要个体、家庭及整个环境参与治疗，马静建议尽早就医开始干预。