11. Если одна нога внезапно отекла, появилось чувство натяжения и боль при надавливании, как можно скорее обратитесь к врачу; если вдобавок внезапно стало трудно дышать или появилась боль в груди, немедленно звоните в скорую помощь (в Китае — 120)

Выгодность исходной версии: высокая · Доказательность B · исходная версия · для жизни · немного денег · несколько часов · без силы воли · Частично Китай · Российские данные: частично

> Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> **Китай — исходная версия.** Если одна нога внезапно отекла, стала заметно толще другой и болит при надавливании, как можно скорее сделайте УЗИ вен ног. Если вдобавок внезапно стало трудно дышать, появилась боль в груди при глубоком вдохе, участилось сердцебиение или закружилась голова, тромб, возможно, уже попал в лёгкие. Сразу звоните 120. Среди людей с подтверждённой лёгочной эмболией в течение 3 месяцев умерли 17.4%. Сидение дольше 4 часов примерно удваивает риск, но для отдельного человека он всё равно очень низок.

> **Россия.** В российских рекомендациях боль в икроножных мышцах, отёки ног, боль за грудиной и одышка названы поводами обратиться за помощью. Обратиться предлагают к оперирующему хирургу или в скорую медицинскую помощь.

Затраты

Китай — исходная версия. Одно УЗИ сосудов ног (УЗИ вен нижних конечностей) в Китае, 100–200 юаней.

Россия. Стоимость УЗИ вен ног в источнике не указана.

Цена в России (ориентир)

УЗИ вен нижних конечностей (за исследование): от 3 300 до 3 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Международный совместный регистр лёгочной эмболии (国际肺栓塞协作登记) (ICOPER) включил 2454 пациента с подтверждённой острой лёгочной эмболией из 52 больниц в 7 странах. Лёгочная эмболия — это закупорка лёгочной артерии тромбом. Общая смертность в этой группе за 3 месяца составила 17.4% (426/2454). Проект WRIGHT Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织): поездки продолжительностью 4 часа и более без перерыва «примерно удваивают» риск образования тромбов в венах и их попадания в лёгкие (венозной тромбоэмболии). Но вероятность для отдельного человека всё равно очень низка: при неподвижном сидении дольше 4 часов — «примерно один случай на 6000»

Россия. Насколько обращение за помощью снижает риск, в источнике не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Если отекают обе ноги, чаще всего дело в нарушении работы сердца, печени, почек или вен. Именно внезапный отёк одной ноги, когда она становится заметно толще другой, — типичная картина тромбоза глубоких вен. Риск выше при длительных поездках на машине или самолёте, постельном режиме после операции или перелома, наложении гипса, во время беременности и в период до и после родов, при опухолях и приёме противозачаточных таблеток. Если тромб оторвался и закупорил лёгочную артерию, это лёгочная эмболия: внезапно становится трудно дышать, при глубоком вдохе боль в груди

усиливается, учащается сердцебиение, кружится голова, появляется кровь при кашле (кровохарканье). На этом этапе сразу звоните в скорую помощь (в Китае — 120). 17.4% — это смертность среди пациентов с подтверждённой лёгочной эмболией, а не «такой риск у каждого, у кого отекла нога». Не пугайте себя этой цифрой.

Россия. В источнике нет номера скорой помощи, сроков обращения, рекомендации сделать УЗИ и данных о смертности или риске при долгом сидении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Goldhaber SZ, Visani L, De Rosa M (1999). Acute pulmonary embolism: clinical outcomes in the International Cooperative Pulmonary Embolism Registry (ICOPER). Lancet, 353(9162), 1386-1389. doi.org/10.1016/S0140-6736(98)07534-5
2. WHO (2007). Study results released on travel and blood clots. www.who.int/news/item/29-06-2007-study-results-released-on-travel-a…

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=680_1

Россия — источники цен

1. doktorstolet.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 300 ₽. Проверено 06.10.2026. doktorstolet.ru/articles/uzi/dupleksnoe-skanirovanie-nizhnikh-konec…
2. Цены в России: asklepiy-dv.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. asklepiy-dv.ru/price/ul-trazvukovaya-dopplerografiya-ven-nizhnih-ko…
3. Цены в России: opmu.gp220.ru — УЗИ вен нижних конечностей: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. opmu.gp220.ru/diagnostics/ultrazvukovye-issledovaniya-uzi/uzi-ven-n…