

聚焦

警惕！别让血栓“栓”住你

本报记者 魏 濛

“听说,长时间保持同一个姿势不动,容易导致血栓的形成。当身体在同一姿势下静止过久,血液流动变缓,可能导致血液在静脉中凝结,从而形成血栓。”

“我有个朋友,上个月体检查出有血栓,医生说是因为长期熬夜和不良的生活习惯,结果现在要吃药控制。”

相关数据显示,每年全球范围血栓的发生接近1000万例,由血栓导致疾病而死亡的人数占总死亡人数的四分之一。2024年10月13日,是第十一个“世界血栓日”,旨在提高公众对血栓性疾病的认知,提高疾病预防能力,增强居民科学就医意识,引导居民合理利用医疗资源,提升血栓预防能力,促进血栓性疾病的规范诊治。

如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果血管堵塞,结果可能是致命的。血栓,就像是游走在血管里的幽灵,它停留在哪里,哪里就会出现堵塞;它可能发生在任何时间、任何年龄,引发多种血栓性疾病,随时随地威胁着人们的健康。日常生活中哪些行为容易引发血栓?怎样发现血栓发出的预警?大众又该如何科学预防血栓?记者采访了市中心医院血管外科主任张伟杰,请专家为大家介绍关于血栓预防和治疗的相关知识,使公众关注血栓的危害性,正确认识、积极治疗和预防血栓,远离有着“沉默杀手”之称的血栓栓塞症。

不当行为容易引发血栓

近年来,随着人们生活方式的改变,我国血栓患病率逐年增加,且渐呈年轻化趋势。

日前,张伟杰主任接诊了一位37岁的上班族。由于工作需要,小陈经常熬夜加班,长时间久坐不动,导致手指麻木。虽然出现了这种情况,但并没有在第一时间引起他的重视,仍然熬夜加班,即使是休息日也不早睡。有天晚上,小陈在家看电视时,突然感到头晕目眩,视物模糊,随后意识不清。家人发现后立即拨打了120急救电话,并将小陈紧急送往医院。在医院接受检查后,被诊断为脑梗。

“人体内部分布了无数根血管,它们主要起到的是运输营养以及血液,维持体内各个组织器官正常运作的功能。”张伟杰介绍,一般来说,血管是有一定弹性的,但是随着年龄的增长,血管的弹性会逐渐减弱,如果这时候人们存在各种不良的生活和饮食习惯,比如熬夜、吃油腻的食物、长时间不动等,就可能导致体内的血脂含量偏高,进而使得多余的脂质不断地在血管内壁上滞留,最终形成血栓。

张伟杰说,血栓发生的位置不同,在人体内会形成不同的病理状态。当血栓发生在冠状动脉、下肢动脉、颈动脉,可引起急性心肌梗死、急性下肢动脉栓塞、缺血性脑中风等急症。当血栓出现在深静脉,脱落后会随血液流动进入肺动脉,引发凶险的肺栓塞。据临床统计,有20%的血栓栓塞在脑血管中,10%在内脏血管,肢体血栓则占到70%到80%,而下肢血栓是上肢的5倍。

张伟杰提醒,很多人认为只有上了年纪的人血管才会有问题,殊不知,由于人们很多不良的生活习惯,导致了颈动脉斑块的年轻化,这种情况一定要引起人们的重视和警惕,在日常生活中要避免或戒掉那些易给血管

世界血栓日
WORLD THROMBOSIS DAY

“动”起来,“栓”不住

“添堵”的习惯。

高热量饮食。生活当中,高脂、高糖的饮食结构,千万得改掉,因为这会大大增加我们身体的负担,易引发“三高”。同时,多余的糖分、油脂会在血管壁上缓慢地形成斑块,出现血管狭窄、血液循环不畅等症状,加快了动脉硬化和血液流通阻碍的形成。

长期熬夜。如果经常熬夜,人体内会分泌过多的肾上腺素,使得血管收缩,血流速度比正常时慢,会引发心脏类疾病。

缺乏运动。如果长期不运动,会减慢人们身体的新陈代谢,内脏活力减少,代谢率下降,血液循环不顺畅,血管中的废物无法排出,血管中的垃圾长期在我们血管壁上不断积累,血管弹性降低的同时还容易造成血管堵塞。要是长时间久坐不动,腿部肌肉收缩减少,下肢血液流动速度减慢,血液就有可能停滞。如果再加上饮水量不足,血液浓缩,就容易凝成块状。如果本身又是高危人群,如高血压患者、血脂异常人群等,就容易形成下肢深静脉血栓。

吸烟。众所周知,吸烟有害身体健康。这是因为香烟中所含的焦油、尼古丁等有害物质,是导致人体血压升高、心跳加快的第一要凶,甚至还有致癌的风险。有害物质会大量堆积在血管中造成血管堵塞。

肥胖。人体中的内脏脂肪,在进入消化系统以后,会对我们肝脏产生一定损伤,加速影响肝脏脂类代谢。也会导致新陈代谢紊乱,情况恶化的话还会加速血管产生堵塞问题。

大量饮酒。饮酒过量,酒精会对胃黏膜造成一定刺激;另外,酒精中的乙醇通过肝脏代谢。大量饮酒,会给肝脏造成不必要的负担,导致血压上升、心跳加快增加心肌的耗氧,容易形成血栓。

血栓的“报警信号”

血栓通俗地说就是“血块”,人体血液中存在凝血系统和抗凝系统,在正常情况下,二者保持着动态平衡以保证血液在血管中正常流动,但在特殊情况下,如血流变缓、凝血因子病变、血管损伤,导致凝血功能亢进或抗凝功能削弱时,则会打破这种平衡,此时,血栓便会悄然而至。

那么,哪些信号是血栓堵塞血管的“预警”?“发生血栓时身体会报警,即使症状非常轻微也要重视。”张伟杰说,血栓形成初期,身体是没有感觉的,当形成90%时,便会发生血管堵塞。一旦血管堵塞有所表征,便是已经到了严重时期。所以要注意身体所传递的这些报警信号。

哈欠不断。80%的患缺血性脑血栓病者,发病前5天至10天会出现哈欠连连的现象。

血压异常。血压突然持续升高到200/120mmHg以上时,血压突然降至80/50mmHg以下时,是形成脑血栓的前兆。

高血压鼻出血。高血压者鼻出血这是值得引起注意的一种危险信号。数次大量鼻出血,再加上眼底出血、尿尿症状,这种人可能在半年之内会发生脑血栓。

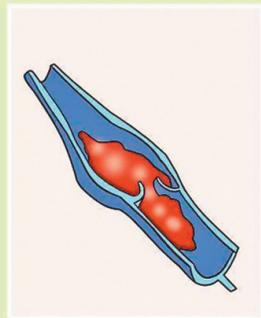
突发眩晕。在平时休息时,突然一阵眩晕,失去平衡或协调能力降低,甚至发生昏厥现象。要注意,这是脑血栓最为常见的先兆。如果经常发生,则要尽早就医就诊。

四肢麻木。当人体血液中有血栓,四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛。如果突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等,一定要警惕。

间歇性跛行。如果血管堵塞加重,会出现间歇性跛行,走路一瘸一拐。走几百米,便会感觉腿酸,需要休息一会才可以缓解。血栓会引起供血不足,导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞,病情进一步进展,就有可能导致严重后果。

突然小腿肿胀。血栓在静脉中形成,血液无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织,最容易辨识的就是突然单侧腿肿了,常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定,可以用卷尺测量对比。

张伟杰说,任何突然发生的剧烈头痛,伴有抽搐发作;近期有头部外伤史,伴有昏迷、嗜睡;头痛的性质、部位、分布等发生了突然的变化;因咳嗽用力而加重的头痛,在夜间痛醒这些突然发生的状况,要引起警惕。



怎样不被“栓”住

99%的血栓是没有任何症状和感觉的,甚至到心脑血管专科做常规检查,血脂、血压、心电图等一切指标正常,但却会在不知不觉中突然发生,可以发生在任何年龄、任何时间。事实上,静脉血栓是完全可防、可控的。

张伟杰说,血栓发病前极为隐蔽,且大多是在安静的情况下发病,发病后又症状剧烈。因此,积极防范非常重要。

健康饮食。健康饮食原则是低脂、低盐、低糖和高维生素,吃得不要太油腻,多吃低脂、富含纤维的食物,如水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪(如鱼油、植物油等),有助于维持血管健康。

规律运动。每周进行150分钟中至高强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动可帮助促进血液循环,降低患血栓的风险。同时,避免长时间久坐不动,尽量每小时活动几分钟,尤其是在长途旅行、长时间工作或久坐的情况下。

补充水分。喝水有利于稀释血液,正常人每天应摄入水量为2000毫升—2500毫升,保持适量的水分摄取可以帮助稀释血液,减少血液黏稠度,从而利于血液流动,降低血栓形成的风险。

控压降糖。血压升高时,低密度脂蛋白会加重对动脉壁的损伤,加速动脉硬化的进程;糖尿病可诱发全身血管的损害,促进动脉硬化的形成。

尽早戒烟。一支烟会在不经意间摧毁全身各处血流所经之地,尼古丁会损伤血管内膜,导致脂质、炎症细胞等在血管内堆积,从而形成附壁血栓。建议吸烟者尽早戒烟,不吸烟者远离二手烟。

合理用药。血液处于高凝状态的患者,应该在医生指导下,预防性应用抗凝药物。如果您已经有血栓形成的风险因素或病史,一定要遵循医生的建议,如服用抗凝药物或其他相关治疗,并定期随访检查。

定期检查。建议亲人中有血栓患者的高危人群,应定期到医院进行凝血活酶时间、凝血酶原时间和凝血酶时间等易栓症初筛项目的检查。一旦出现栓塞迹象,立即就诊,时间越早越好。

张伟杰说,尽管血栓可能导致严重后果,但它是可防可治的。早期发现、及时治疗,可以显著降低致死率和死亡率。为了远离血栓,大家要知道血栓、防血栓,保持健康生活,别让生命被血栓“栓”住。

资讯

市疾控中心开展“全国高血压日”宣传活动

本报讯(记者 魏 濛)10月9日,市疾控中心联合盐湖区疾控中心开展“全国高血压日”主题宣传活动,旨在提高群众高血压防治意识,引导群众做好自我血压管理,有效控制高血压危险因素,培养健康的生活方式。

活动现场,工作人员为群众测量血压,用简单通俗易懂的语言向群众讲解什么是高血压、高血压有哪些常见症状、高血压的危害、怎样预防高血压等知识,普及预防高血压的健康生活方式,倡导预防高血压从健康生活方式做起;管理高血压从行为改变做起。通过发放预防高血压宣传手册等宣传品,指导群众做好血压的自我管理,同时给予日常注意事项及保健方面的建议。

此次活动,提高了公众对高血压的认识和重视,普及了全民健康生活方式和高血压防治的相关知识,对引导群众形成良好生活习惯和健康文明的生活方式有着积极的推动和促进作用。市疾控中心将以此次活动为契机,继续加大高血压防治知识的宣传力度,提高辖区内居民的健康水平。

绛县卫生健康局开展“服务百姓健康行动”义诊

本报讯(记者 乔 植)近日,绛县卫生健康局组织全县各医疗卫生单位开展“服务百姓健康行动”义诊活动,旨在进一步创造群众在家门口看病就医的便利条件,不断满足人民群众多层次、多样化的健康需求。

义诊现场,各医疗机构积极参与,分别设立多张义诊台,开展多个义诊项目,涵盖中医、西医、眼科、骨科、口腔科等多个学科,来自各医院的医护服务团队,为群众提供免费的健康咨询、疾病筛查、心理咨询、针灸和血压、血糖、视力等测量服务,并给予健康指导、开具针对性的健康处方。同时,志愿者们为群众普及宣传高血压、宫颈癌、心脑血管等常见疾病的防治方法,引导群众养成科学健康的生活方式和认识,进一步加深了群众对健康生活的理解和认识。

此次义诊活动,为群众带来了实实在在的健康福利,让群众就近享受到免费的诊疗服务,切实改善了群众的就医体验。下一步,绛县卫生健康局将以此次义诊活动为契机,不断创新服务模式,推动优质医疗资源下沉,持续开展更多有意义的多元化义诊志愿服务活动,满足人民群众的健康需求,真正把医疗服务送到群众身边,以实际行动筑牢人民群众健康防线。

市中心医院开展健康义诊活动

本报讯(记者 吴 娜)近日,市中心医院开展健康义诊活动,旨在向群众普及健康知识,提升群众健康意识,提高群众健康素养。

活动中,该院组织心内科、神经内科、内分泌科、骨科、全科医学科等多个科室组成专家团队,针对常见病、慢性病、多发病,为广大市民提供全面、专业的医疗服务和健康咨询。此外,该院医务人员还为市民测量血压、血糖,细致地为每一位群众提供专业疾病诊断和健康指导。

该院有关负责人表示,将以此次活动为契机,以“群众需求”为出发点,以“群众满意”为落脚点,持续开展更多有意义、多元化的义诊志愿服务活动,不断满足人民群众的健康需求,真正把优质的医疗服务送到百姓家门口,把健康知识传递到百姓心中。

各种药物喝水量有讲究

一般药物用150毫升—200毫升水送服。大部分的药片,如送服时喝水太少,药物仅靠少量的胃液很难完全溶解,可能导致吸收不完全;如喝水太多,会稀释胃液,加速胃排空,也不利于药物的吸收。

对于中药颗粒剂,根据传统中药汤剂用量,冲泡成150毫升—200毫升的汤剂最好,不要太稀也不要太浓,喝完后再漱口即可。

对于胶囊,建议饮水量应不少于300毫升。胶囊是由胶质制成的,遇水会变软变黏,喝水少了冲不下去,滞留在食管中慢慢地溶解会对食管黏膜产生不良刺激,严重者可引起食管炎。

这些药物服用后要大量喝水。喹诺酮类抗生素:如氧氟沙星、左氧氟沙星、环丙沙星等经肾排泄,大量饮水,可以避免引起肾损伤。

磺胺类药:如磺胺嘧啶、磺胺甲恶唑和柳氮磺吡啶由肾排泄,在尿液中的浓度高,可形成结晶性沉淀,出现结晶尿、血尿、尿痛和尿频。所以要大量饮水,让尿液冲走结晶。

氨基糖苷类抗生素:链霉素、阿米卡星等肾毒性较大,多喝水以稀释并加快药的排泄。

抗毒类:阿昔洛韦、泛昔洛韦等可导致药物结晶性肾衰,吃药期间要多喝水。

抗痛风类:如别嘌醇、苯溴马隆、非布司他等,要加大送服的水量,保证饮水量不少于2升,减轻

药物对消化道的刺激,同时协同碱化尿液,防止尿酸在排出过程中在泌尿道形成结晶。

双膦酸盐:如阿仑膦酸钠在空腹下需至少200毫升水快速送服,以避免双膦酸盐对食管有刺激性,在服药后不宜立即平卧,保持上身直立30分钟。

还有两类:盐类泻下药、解热镇痛药类药物,如硫酸镁和含有对乙酰氨基酚的感冒药,泻下或出汗丢失的水分需及时多喝水补充,防止水电解质紊乱。

这些药物服用后应该少喝水。胃黏膜保护剂:如硫糖铝、果胶铋等,仅需少量水送服,且服药后半小时内不宜喝水,以免保护膜被水稀释。

消化黏膜保护剂:如蒙脱石散,具有较强吸附力,可均匀覆盖在整个肠腔表面,以吸附致病微生物。服用后如果饮用过多的水,会影响药物对消化道内病菌的固定和抑制。

止咳药:如各种止咳糖浆、复方甘草合剂等,通过覆盖在呼吸道黏膜,形成一层保护膜,减少神经末梢刺激达到止咳作用,服药后不宜立即喝水,以利于保护膜的成形。如果觉得口干,应在服药半小时后再喝水。润喉片使用也同理。

这类急救药品:经口腔黏膜吸收的急救药品,如硝酸甘油、硝苯地平、硫酸沙丁胺醇等,喝水太多会将口腔中的药物冲入胃里,影响疗效。



廖世丽

健康科普

手脱皮当心五种皮肤病

剥脱性角质松懈症 主要发生在手掌、足底,偶尔也可见于手足背侧。发病前有手痒、麻木的异常感觉,皮损初期为一些针头大的表浅小白点,随后逐渐扩大、破裂,形成脱屑;相邻脱屑互相融合成较大片脱皮,可伴有灼痒感。这种病既不传染,也不遗传。好发于春夏和秋冬之交,病情大多在几周内可以自行痊愈。

应对方法:轻者可外用保湿霜、尿素乳膏等温和润滑剂缓解症状;严重的大面积脱皮者,可遵医嘱外用维A酸乳膏等。

进行性指掌角皮症 一般发生在手指末端及前半个手掌面,以干燥起皱为突出症状,常有细小鳞屑伴碎玻璃样的浅表裂纹。

应对方法:主要由做家务时所接触的各种洗涤剂、洗衣液等造成。除尽量避免接触诱因以外,还可使用尿素霜等外用药物进行对症治疗。

手癣 癣是真菌感染引起的皮肤病,最常见的部位是脚,称为脚癣,约20%脚癣患者同时患有手癣。

手部皮损多始于一侧手指间或鱼际,局部有边界明显的红斑脱屑,有些

患者甚至整个手掌皮肤肥厚、破裂,伴有水泡或糜烂。

应对方法:大多数患者用抗真菌药物即可。个别外用药物效果不好的患者要口服药物,但相对少见。

湿疹 手部湿疹患者的皮损多发生于指背及指端掌面,可蔓延至手背和手腕部,边界不清或呈小片状皮损。慢性病程时可浸润肥厚,因手指活动出现皲裂;甲周皮肤肿胀,指甲可增厚或不规则。

应对方法:尽量避免接触刺激物质,选择外用糖皮质激素类软膏涂抹,若瘙痒剧烈可口服抗组胺药物。

汗疱疹 多于春夏季复发,典型皮损为双手足掌跖、指趾屈侧、指间弥漫分布着米粒大小的水泡。由于手掌部位的角质层厚,水泡一般不易自行破裂,2周至3周后可吸收干涸形成脱皮,露出红色薄嫩的新鲜表皮,此时有疼痛感。

应对方法:早期小水泡可外用糖皮质激素药膏,后期脱皮、干燥可外用凡士林软膏、维生素E乳膏等,瘙痒明显者可口服抗组胺药物。

杨希川

换季垃圾分类要知晓

旧衣物 换季时收拾出来的旧衣物属于可回收物,可以清洗干净投放在可回收物蓝色垃圾桶里,或者放在旧衣服回收箱里。需注意,贴身的内衣物和旧袜子,属于其他垃圾,要投放放垃圾桶里。

快递垃圾 快递盒、泡沫盒、卡纸封套都属于可回收物。编织袋、薄型塑料快递袋、胶纸等,都属于其他垃圾。

户外活动产生的垃圾 进入秋天后,很多人都喜欢去户外活动与大自然来个亲密互动。比如露营、爬山、骑行等。像爬山和露营时会准备一些食物补给,其中吃剩的蛋糕、水果、饼干等属于厨余垃圾。食物包装袋则属于其他垃圾。像用完的防蚊喷雾瓶属于有害垃圾,投放的时候记得放在红色有害垃圾桶里。要记得分类投放,切不可随意丢在野外环境中。

换季容易生病产生的垃圾 冷热交替的天气,很容易就会让人感冒生病。那过期的药品、废弃的药剂、废弃水银温度计都属于有害垃圾。

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠