

别老坐着不动 小心被栓住

医学科普

提到血栓,不少人第一个会想到脑血栓,并自然而然地认为血栓就是个老年病。错啦!我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动人群,你的一个坐姿更是给血栓的形成创造条件。今天,专家就来告诉你关于血栓不得不了解的五个要点。



这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内,由于血液中促进血液凝固的成分析出,导致某些血液成分积聚和凝固,形成固体质块的过程叫做血栓形成,这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后,若从形成部位脱落,随血流移动过程中部分或全部堵塞某些血管,引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及淤血、水肿,这个

病理过程,被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病,称为血栓性疾病,根据发生部位的不同,又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等,可引发心脑血管疾病和外周动脉疾病;静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或者深静脉血栓。因为跷二郎腿时,垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫,这

个姿势时间一长,我们会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不适宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位:

当血栓位于头部或颈部血管时可能会导致短暂性脑缺血发作(TIA)或中风,可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等症状。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉时可发生心肌梗死,出现胸闷、

胸痛,呈压榨性,向下颌、肩颈、手臂或背部放射,伴有恶心、出汗、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉时可发生肺栓塞,症状包括:呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓可见患肢肿胀、疼痛,如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐藏杀手”,可以发生在任何年龄、任何时间,血栓一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落移行至其他器官,导致严重后果。

无论是动脉血栓,还是静脉血

栓,都会严重威胁生命健康。心脑血管疾病的“杀伤力”自不用多说。如果深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛,甚至是溃疡,以及血栓后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟 血压较高、血糖较高、经常吸烟:高血压、高血糖以及吸烟,都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。

有遗传史 如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病,那么患病风

险也会升高。

久坐不动 不爱运动,或者由于职业或疾病经常保持一个姿势,比如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,容易发生下肢深静脉血栓。

饮食预防 日常饮食尽量清淡,避免高脂、高糖,多吃水果和蔬菜,减少血液黏稠度,降低血栓形成的风险。另外,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。适当的体育活动,如散步、游泳或骑自行车,也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧床

的患者,可以使用间歇性充气加压泵治疗,或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

(据《北京青年报》刘健)

天冷腿疼莫忽视 可能患骨关节炎

□本报记者 马妍

天一转凉膝盖就开始疼,这可能是患有膝关节骨关节炎的表现,一定要警惕!膝关节骨关节炎发病率非常高,据统计,在我国城镇居民慢性病中,骨关节炎发病率仅次于高血压,位居第二。

市民吴女士的膝关节在过去一年中经常存在关节不适的情况,最近半个月持续疼痛,且疼痛感在运动时会加重。对此,内蒙古医科大学骨科C区主任医师刘瑞表示,要小心,这是早期骨关节炎的特点。

“关节炎是最常见的慢性疾病之一,是各种因素引起的关节腔及其组成部分的炎症性病变。”刘瑞说,关节炎共有100多种类型,其中最常见

一种类型就是骨关节炎。骨关节炎是一种关节软骨进行性消失,骨质过度增生,临床出现慢性关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限的常见风湿病。

骨关节炎发病原因都有哪些呢?据刘瑞介绍,骨关节炎的发病率随年龄的增长而增高,这与关节软骨的老化和功能退化有关。女性骨关节炎的发病率高于男性,特别是在绝经期后,这可能与女性体内雌激素水平的变化有关。体重过重会增加负重关节的负担,加速关节软骨的磨损,从而诱发或加重骨关节炎。家族遗传可能会影响骨关节炎的发病。内分泌异常,如性激素异常、甲状旁腺功能亢进等,可能影响骨代谢和关节健康。神经缺陷,如周围神经炎、脊髓空

洞症等,可能影响关节的感觉和运动功能,增加骨关节炎的风险代谢异常,如糖尿病、软骨钙沉着等,可能影响关节软骨的代谢和修复能力。炎症性关节炎,如类风湿性关节炎、结核性关节炎等,可能导致关节软骨和骨质的破坏,从而引发骨关节炎。

除此之外,不良习惯也容易引发骨关节炎。“关节损伤,包括关节内骨折、脱位、半月板损伤等,这些损伤可能改变关节的正常结构和功能,增加骨关节炎的风险。”刘瑞说,长期反复使用某些关节,如运动员的高强度训练或工作中需要频繁使用特定关节,可能导致关节软骨的过度磨损和骨关节炎的发生。长期保持不良姿势,如久坐、久站、长时间低头等,可能导致

关节受力不均,增加骨关节炎的风险。

刘瑞还提醒,骨关节炎中膝关节痛最常见,其早期症状为上、下楼梯时疼痛,下楼时更为明显。被动运动时膝关节有响声或触及骨摩擦感,有时关节积液肿大,严重时会有膝外翻畸形。因此,一旦发现相关情况,要及时前往医院检查,以防延误病情。

