

别老坐着不动 小心被“栓”住

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。



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。

预防血栓的四个策略

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。

文/刘健(北京大学人民医院)
人民网(来源:北京青年报)

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。

为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”,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。

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

警惕! 那些温柔的烫伤

寒潮来袭,暖手宝、电热毯、发热鞋垫、保暖贴……各种取暖神器安排上!但你知道吗?这些送温暖的小帮手,有时也会变成“温柔杀手”,给我们带来一种容易被忽视的皮肤伤害——低温烫伤。

不烫却伤是为何?

想象一下,当你把一个暖手宝放在手臂上,温度刚刚好,既不冷也不热,是不是感觉特别舒服?但正是这种“刚刚好”的温度(45℃到60℃),因为不会触发我们的疼痛警报,反而让皮肤在不知不觉中受到了伤害。低温烫伤,就是这么悄无声息地发生了。

烧烫伤一般分为三个度,I度、II度和III度,而低温烫伤不仅可以导致I度、浅II度这样相对浅度的损伤,也有可能造成深II度或III度的深度烧伤,具体表现有这些:

I度烫伤 皮肤发红、轻度肿胀,出现红斑,这是低温烫伤最常见的表现。

II度烫伤 水疱形成,根据水疱的大小、烫伤的深度还可以分为浅II度和深II度。

III度烫伤 皮肤出现焦痂改变,这



新华社发 王鹏 作

是低温烫伤导致的深度损伤表现,属于III度烫伤的范畴。

取暖达人都这么做

控制热源温度 使用电热毯、暖手宝等设备时,不要将其直接接触皮肤。

定时休息 避免长时间接触热源,建议在睡觉前把电热毯打开,等被窝暖和了就关掉电源再上床,坚决不能整晚使用电热毯。

注意皮肤感受 如果出现温度过高或不适,应立即移开热源,并检查皮肤状态。

注意! 糖尿病和血液循环障碍者、皮肤热敏感度低者,在使用时要格外小心。这些人群的神经末梢感觉迟钝,不适合用暖贴取暖。小孩、高龄者、不能自理者应在特别看护下使用。

低温烫伤急救小技巧

低温烫伤虽然不会立即造成严重损害,但长时间的低温热接触对皮肤的慢性损伤不可忽视。正确的预防措施和早期的治疗可以有效避免伤情加重。

立即移开热源 一旦发现皮肤发红或有不舒适感,应立即移开热源。

降温处理 皮肤出现发红或者红斑,需要立即对患处进行降温处理,用流动的冷水冲洗或凝胶性的产品冷敷降温至少30分钟,有助于缓解疼痛和控制损伤进展,千万不能用冰水或者冰块冷敷,避免冻伤。

避免挤压水疱 如果形成水疱,需要去医院进一步处理,不要自行挑破,以免引起进一步感染。

及时就医 对于II度或以上的低温烫伤,建议尽快前往医院进行专业治疗,医生可提供局部消毒、换药及必要的抗感染治疗。

文/苏星星(北京儿童医院顺义妇儿中心)

人民网(来源:北京青年报)