



养成3个习惯 防止血栓“惹”上身

血栓是我们生活中的一个常见病,当患上血栓之后会给正常的生活带来不小的影响。我们很有必要去学习如何预防血栓,一起来了解下日常有哪些方法可以帮助我们预防血栓。

睡前早起来杯水

血液黏稠的人是比较容易患上血栓的,经常喝水是可以帮助我们降低血液黏稠度的。平时我们晚上睡觉之前可以喝杯水,这样可以稀释血液,预防血栓。那么,怎么才算喝对水了呢?具体要分三次,可以这样做:第一次:临睡前喝次水;第二次:夜间起床后喝两三口水,大约100毫升左右;第三次:晨起再喝300—500毫升。需要注意的是,睡前不宜喝太多水,稍微抿上两三口就行,尤其是中老年人。如果担心起夜影响睡眠,也可以在白天少量多次喝水,每次100毫升,以保持体内水分。

另外,人体经过一夜代谢之后,身体的所有垃圾都需要洗刷一下。早起饮用一杯白开水可降低血液黏度,增加循环血容量。

多吃“溶”血栓食物

血栓是我们日常生活中常见的一种疾病,大部分人只知道通过药物的治疗或者是手术来进行缓解,但是却不知道我们通过饮食也可以调节。那么吃什么食物能预防血栓呢?

芹菜 芹菜含有丰富的膳食纤维,有利于降低血脂、控制血糖。芹菜的叶子对预防高血压、动脉硬化也有好处。

燕麦 燕麦被公认的作用是降低血压、降低胆固醇与血糖,对防治心脏疾病也有一定的保健作用。

蘑菇 蘑菇的热量不高,而且含有丰富的不饱和脂肪酸,有利于血液中总胆固醇含量降低、加快血液的循环,减少血栓的形成。

洋葱 洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜,这是一种天然的血液稀释剂,可以扩张血管、降低血液黏度、降低血脂,助力药物共同预防血栓的形成。

绿茶 绿茶中含有茶多酚、叶绿素、维生素、儿茶酚等多种营养物质,有助于降血脂、保护心血管和促进血液循环。还具有减肥的功效,《本草拾遗》提及“久食(绿茶)令人瘦”。

胡萝卜 胡萝卜含有一种物质叫琥珀酸钾盐,它有助于预防动脉硬化以及降低血压。

茄子 我们常吃的茄子,对血液也是有很好处的,茄子含有维生素P,可以增加血管的弹性,预防血管破裂和出血。

养成运动好习惯

经常运动的人,身体当中血液流通比较顺畅,血液不会太黏稠,也不容易出现血栓。因此,运动是很重要的。平时自己可以做些体操,或者是打太极拳,坚持做下去,身体会更健康。

如今工作节奏紧张,如果没有时间运动该怎么办?平时想要清血管、防血栓可以通过踝泵练习这个方法。虽然动作简单,但是效果很好。也就是通过运动踝关节,达到像泵一样的效果,从而加快下肢的血液循环,预防形成血栓。具体做法如下:

坐正,两腿向前伸直,保持大腿放松,慢慢开始勾脚尖,尽可能地对着自己脸部的方向,坚持最大限度十秒以上,慢慢地放下来,再向椅子的方向勾,保持最大限度十秒以上,再缓缓落下。这是一组。休息三十秒之后再重复,可以每个小时做五组,一天进行六次左右最好,这是第一个屈伸运动。

接着大腿不要紧绷,以踝关节为中心,开始打圈,先向身体内侧绕环,再向身体外侧绕环,这是第二个绕环运动。

想要远离血栓,没事的时候可以多做这两个运动,或能帮助促进血液循环,让血管更健康。

随着老年人口的增加,人们对血栓问题更加重视,我们自己平时就要从小事做起,调理好饮食,控制好体重,防止血栓出现。其实不外乎就是一些我们生活中的小细节,只要做好这些事情,预防血栓是很简单的。

小小血栓猛于虎

谨防血管“泥沙”拴住你

血栓来临

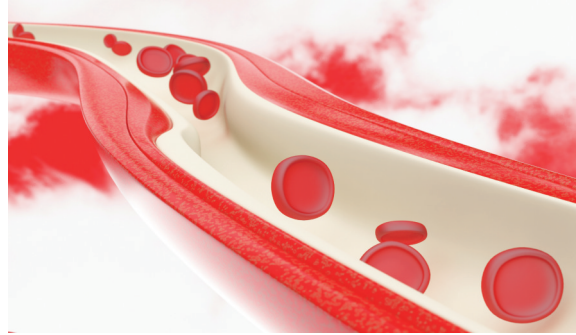
身体发出五个“声音”

“医生,我一周来一直感觉胸闷,喘不上气来,不能干活了,这是怎么回事?”常州的周先生今年42岁,长期从事电焊工作,平时身体健康,也没有抽烟喝酒等不良嗜好。据他所说,前不久刚进行过全面体检,并未发现有什么疾病或隐患。日前,他来到常州七院呼吸科门诊终于找到了原因,CT造影清晰地显示,周先生的多支肺部小动脉血管出现了堵塞,幸好发现及时,否则可能有生命危险。

日常生活中,经常听到这种情况:隔壁老王,好好的一个人早晨一觉醒来,半身麻木,说话言语不清,到医院一检查,是“脑梗”。

张大妈做完了手术,康复得很好,准备出院前的那天,午饭后去趟厕所,突然胸痛气短,摔倒在卫生间,接着就不省人事,专家会诊考虑是术后“肺栓塞”。

脑梗、心梗、肺栓塞这些凶险的疾病背后都拥有一个共同的源头——血栓。



血栓通俗地说就是“血块”,它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道,导致相关脏器没有血液供应,易造成患者突然死亡。血栓给生命健康造成巨大威胁!然而,却有很多人对于血栓不了解,导致错失治疗的“黄金时期”。那么血栓的征兆是什么呢?出现以下症状的人们要格外当心。

睡觉单侧流口水

如果睡觉的时候总是单侧出现流口水的情况,就要小心是不是血栓的原因。因为血栓会导致咽喉局部肌肉功能失调,特别是老人更容易出现这种情况。

胸闷胸痛 呼吸困难

肺血栓会导致肺部血流受到阻碍,从而使肺部的血液供应不足,就会造成胸闷的情况,严重者会导致胸痛。除此之外,胸部血栓还会导致患者呼吸困难,严重者会导致猝死。

头晕目眩 语言不清

有些人在得上脑血栓之前就是高血压患者,所以他们在最早的时候非常容易出现的症状就是头晕目眩,如果每天出现眩晕的次数超过五次,就一定要警惕脑血栓是否会发生。脑部血栓还会导致言语不清,如果家中老人突然说话含糊,就要引起足够重视了!

间歇性跛行

出现血栓后,人体的血脉流通不畅。如果是下肢出现深静脉血栓,患者就会感觉手脚发麻、发凉,甚至拎个包也会觉得手在颤抖,严重的会出现间歇性跛行,这时候也要注意检查这些症状是否由血栓引起。

腹痛

可能很多人不知道,腹痛有时候是因为肠动脉血栓出现了。生活中,很多人可能对肠静脉血栓的形成不够重视,一旦经常性发生腹痛的症状,应该及时到医院去检查,严重的肠静脉血栓要通过肠道手术来清除。



不分年龄

血栓偏爱这三类人

【静脉曲张】

“当天感觉有点胸闷、胸痛,还以为是感冒发烧引起的,所以当时买了点药吃就开车回家了。可是下车后不到两分钟,我就晕了。”近日,28岁的王先生在下班途中晕倒在路上,很快就失去了意识。他被紧急送到医院检查后发现,其双肺动脉栓塞、右下肢静脉形成血栓。

王先生对那天的情景,至今依然心有余悸。他自述平时身体很好,出事那天也没有磕着碰着。但医生解释,因为王先生长时间久坐、下肢活动少,引起腿部血流缓慢,久而久之,血管便像拥堵的公路一样发生塞车,血细胞聚集在一起,形成血块,引发下肢深静脉血栓,如果下肢深静脉血栓脱落随血流到达肺部,就可能引发肺动脉栓塞。

原来,王先生的病情和他的工作和生活习惯有很大关系。他的工作不需要出门,大多都坐在电脑前办公,同时他喜欢抽烟,工作应酬的时候还要喝酒,作息时间也不规律。很多人都认为血栓只“偏爱”老年人,其实不然,血栓可发生在任何年龄、任何时间,有特定危险因素的人风险更高。

除了不良的生活习惯会形成血栓,静脉曲张患者、手术病人、体育爱好者等人群也是血栓偏爱的人。

【手术】

武汉的高大爷,今年67岁,一个月前,刚做完膝关节手术。最近,他发现腿有点肿,心想着还在恢复期,便没当回事。可最近两天,高先生的腿疼得厉害,走路痛感加剧,便赶紧来到武汉市第四医院复查。

接诊的骨科医生看到其做手术的那条腿有点肿胀,就要求高大爷做个下肢静脉彩超,高大爷觉得是术后的正常反应没必要做检查,在骨科医生的反复劝说下,他还是做了此项检查,发现下肢深静脉血栓形成,需要到心内科接受系统治疗。

做手术是导致深静脉血栓的一个公认原因,在腹部手术或膝关节置换术病人中尤为常见。原因有



【运动损伤】

32岁的王先生是一个足球运动爱好者,每周都要和球友踢一两次球赛。前些天,王先生与朋友踢球时不小心扭伤了右脚踝,当时右脚踝部很肿很痛,在朋友陪同下去附近医院拍了片检查,得知没伤到骨头,医生让他回家休养休养就好了。

没想到,王先生在家里待了几天后,右脚肿得越来越厉害了,而且蔓延到了大腿,“情况不好,还是尽快去大医院,别耽误治疗啊!”于是,王先生在家人的搀扶下急忙来了浙江省人民医院。

浙江省人民医院血管外科主任主任蒋劲松说,“还好来得及时,根据王先生的叙述与症状,凭经验就觉得不是扭了这么简单。”果然不出所料,B超显示:王

皮肤上“青筋”凸起,是强壮的象征?不,那有可能是静脉曲张。静脉曲张是一种常见疾病,一些患者腿部会微微露出“青筋”,还有的病人感觉不到任何明显症状,导致病情被忽视。静脉曲张的形成与血液反流有关,这可能会造成脚踝周围的炎症,损伤静脉血管壁,并引起血栓。

小吴今年35岁,由于理发的工艺好,顾客总是络绎不绝。但这两年来,他渐渐感觉到有些吃不消了。“一整天都站着给顾客理发,腿总是又酸又胀。”小吴说,“腿上的皮肤还痒得厉害,理发时经常因此停下来去挠,而且腿上颜色也一块块很深,夏天再热也不敢穿短裤出门。”

几年过去了,他一直没去就医,自己跑到小诊所放了次血。没想到静脉曲张的情况越来越严重。腿上颜色暗沉,像长了一块块大“黑斑”。每天傍晚,他两条腿就像是灌了铅一样,沉甸甸地挪不动。

杭州市第三人民医院血管外科主治医师王林君表示,在门诊中,他也遇到过不少像小吴这样的患者。“尽管中医确实存在放血疗法,但也需要到正规医院寻求专业医师的帮助,并且它并不适合所有患者。”王林君告诉记者,上个月,他就遇到了一位萧山的患者梁女士:梁女士今年60岁出头,患静脉曲张十多年了,之前经人介绍去小诊所进行了放血治疗加上艾灸,没想到,最后由于消毒不彻底,伤口破溃,出现了感染,而且血流瘀滞并发静脉血栓。“如果没有及时治疗,有可能血栓会蔓延到深静脉,甚至会出现血栓脱落危及生命。”王林君提醒。

多,如病人在手术前至少要饿6个小时,身体处于脱水状态;全麻后需要平卧很长一段时间等。其中长期卧床是深静脉血栓形成的高危因素。

静脉血栓形成后急性期可以因下肢活动等原因随时脱落,栓子随静脉血流回到右心室,进入肺动脉及其分支,阻塞肺动脉而形成肺栓塞,造成病人肺循环和呼吸功能障碍。

有统计显示,约有10%的手术住院病人死亡原因为肺栓塞;人工髋关节置换术后猝死的患者中,肺栓塞占50%,其中有三分之二是在发作30分钟内死亡。这就是小血栓会有大风险的原因所在。

先生右侧髂、股静脉血栓形成。“事不宜迟,我们及时做了下腔静脉滤器植入术+右下肢静脉机械吸栓术。这种手术方式可快速开通血管,恢复血流,并大大减少血栓后遗症的产生。”术后,王先生下肢很快消肿,恢复良好。

不但王先生这种体育爱好者可能被血栓偷袭,身强力壮、活蹦乱跳的职业运动员也会得此病,美国篮球明星、洛杉矶湖人队前锋英格拉姆近日颇受关注,不过焦点不是他的球技,而是因为他得了深静脉血栓。

对照一下运动员的工作状态就会发现,运动员也可以说是血栓的易发人群。蒋劲松分析认为,运动员血栓最大的可能还是过度运动,肌肉牵拉造成深静脉血管壁内

膜的损伤。外伤是运动员的家常便饭,且不说对抗运动如篮球、足球常常导致冲撞受伤,就是竞技类的运动员也常常会发生摔伤、扭伤、拉伤。一旦伤到血管,血管就迅速自动反应,启动凝血反应,反应过激就发生了血栓。

像前面提到的足球运动爱好者王先生,深静脉血栓的最大原因可能是运动时损伤深静脉血管壁,之后又因疼痛不敢活动导致。其次,就是大运动量,出汗多、血液浓缩,造成血液高凝状态形成血栓。此外,我们都知道很多运动员都是空中飞人,在全世界各地比赛,经常长时间坐飞机或者汽车,久坐不动,这些都是血栓的高发因素。