

8天收治13例“腿梗”和“肺梗”患者,发病原因与久坐久卧、喝水少、血液黏稠度增加等相关,专家提醒:

久坐不动 当心“腿梗”和“肺梗”

心肌梗死和脑梗是极其危险的脑血管疾病,你是否听说过“腿梗”和“肺梗”?春节8天假期,湖南省人民医院介入血管外科收治了13例“腿梗”和“肺梗”患者。这些患者除去骨折术后和久病卧床的相关原因,也不乏长时间打牌搓麻将、久坐不动引发的。湖南省人民医院介入血管外科学科主任王庆介绍,“腿梗”和“肺梗”统称为静脉血栓栓塞症,是排名第三的心血管疾病,其危险性不容小觑。

病例

五旬男子连续3天玩游戏
结果“腿梗”了

50多岁的李先生从除夕开始连续3天在家玩游戏,每天超10小时,其间很少起身活动,饮水量也大幅减少。农历正月初一起床时,他发现左腿轻微肿胀,但未予以重视。农历正月初三时,他的双腿已呈现明显差异,左腿比右腿粗近1/3,行走困难,于是前往湖南省人民医院就诊。急诊B超显示,他的左下肢深静脉布满血栓,随时可能危及生命。

介入血管外科学科主任王庆教授团队当即启动绿色通道,为患者实施下腔静脉滤器植入术。这个形似伞状的精巧装置成功拦截可能脱落的大块血栓,降低了发生“肺梗”的概率。随后,王庆教授团队通过微创介入手术清除患者下肢静脉血栓。术后,李先生左腿迅速消肿。

“连着打了几天麻将没活动,晚上又坐着看电视,腿就肿了……”六旬男

子王先生右腿肿成“胖萝卜”,原来是突发静脉血栓栓塞症;一旦血栓脱落可能突发“肺梗”,随时危及生命。湖南省人民医院介入血管外科团队采用微创手术快速为患者溶栓碎栓。术后,王先生右腿也迅速消肿。

数据显示,春节假期湖南省人民医院介入血管外科共收治13例静脉血栓栓塞症患者,年龄集中在45岁至65岁,发病原因与久坐久卧、喝水少、血液黏稠度增加等相关。王庆解释,假日期间久坐不动导致下肢血流速度减缓,加之节日高脂饮食、水分摄入不足,血栓形成风险增加。

究因

“腿梗”和“肺梗”关系密切
久坐久卧是危险因素

久坐办公、长时间追剧、通宵玩游戏等不健康的生活方式,容易让人被血栓悄悄盯上。血栓是全球前三位致死性心血管疾病(心肌梗死、卒中和静脉血栓栓塞症)的共同发病机制。近年来,心肌梗死、卒中等事件的频发,让公众对两者的严重程度已有所了解,但对于静脉血栓栓塞症的知晓率仍显不足。

静脉血栓栓塞症,是指血液在静脉内不正常的凝结,使血管完全或不完全阻塞,从而导致静脉回流障碍的一类疾病,包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

王庆介绍,“腿梗”的学名是下肢深静脉血栓形成,简单来说,就是下肢深静脉里出现了血块,这些血块就像河道里的淤泥,堵住了血液流动的“河道”。

“肺梗”学名肺栓塞,大多是下肢深静脉的血栓“跑”到了肺部血管,把肺里的血管堵住了,导致肺部无法正常工作。如果救治不及时,可能导致呼吸衰竭,危及生命。

可见,“腿梗”和“肺梗”关系密切,是静脉血栓栓塞症在不同部位和不同阶段的两种临床表现形式。

静脉血栓栓塞症的危险因素有很多,其中包括长时间不动:久坐打牌搓麻将,或者因病不得不卧床休息,这使得血流速度减慢,血液也容易凝结成块,形成血栓。

此外,随着年龄的增加,身体机能下降,血管弹性变差,血液也更容易形成血栓。癌症患者,身体处于高凝状态,血液就像加了“凝固剂”;还有心脏病、肥胖症患者,也都是静脉血栓栓塞症的高危人群。另外,孕妇在孕期身体激素变化,也会增加血栓风险。

手术、骨折创伤者,一般需要长时间卧床休养,身体的应激反应和血液流动状态的改变,都使得他们成为静脉血栓栓塞症的高发人群。

提醒

出现这些症状
要怀疑“腿梗”和“肺梗”

一旦怀疑“腿梗”,即下肢突然肿胀、疼痛、皮肤温度升高,应卧床休息,抬高患肢且高于心脏水平,促进血液回流,切忌按摩、挤压,以防血栓脱落引发“肺梗”,同时拨打120急救电话。如果出现不明原因的呼吸困难、胸痛、咳嗽、咯血,要怀疑“肺梗”,立即让其保持安

静,半卧位休息,减轻呼吸困难。第一时间呼叫急救人员,用平车送医院急诊科就诊,若呼吸、心搏骤停,马上进行心肺复苏。

王庆建议,不管是工作还是生活,都别让自己变成“久坐族”。打牌搓麻将时,每隔一小时就起来活动活动,伸伸懒腰、走几步,促进下肢血液循环。不得不卧床休息的可以抬高双下肢(高于心脏水平20厘米至30厘米),还可以做踝泵运动。

此外,还要少吃油腻、高盐食物,多吃蔬菜水果、豆类、全麦类食物,保持大便通畅;每日饮水量可达1500毫升至2500毫升,促进稀释血液,降低血液黏稠度;同时,戒烟戒酒,远离二手烟。

有心脏病、肥胖症等基础疾病的人,一定要积极配合治疗,控制好病情,减少血栓形成的风险;孕妇要适当活动,避免长时间站立或久坐;术后及骨折人群,一定要遵医嘱使用抗凝药物,或穿弹力袜等,并在医生的指导下进行康复训练。

王庆介绍,介入治疗“腿梗”和“肺梗”,是在不开刀的情况下,利用纤细的导管、导丝等精密器械,经血管,在影像设备的引导下到达血栓所在的位置,使用药物溶解血栓、手术取出静脉血栓,治疗效果明显,术后肢体疼痛、肿胀及呼吸困难等能够有效缓解,手术留下的伤口仅一个针孔大小,术后愈合快,减轻患者的痛苦。预防发生大面积肺栓塞,还可经血管放置下腔静脉“过滤器”,防止血栓随血流到达肺部。

据《长沙晚报》

节令之美

18日18时7分雨水 山山能作雨 物物解呈春

新华社天津2月16日电(记者周润健)“山山能作雨,物物解呈春”,北京时间2月18日18时7分将迎来雨水节气。此时节,雨滴落在田野里,草渐绿、花始开,正所谓“东风散为雨,春回万物兴”。

雨水,是春季的第二个节气,也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,雨水的含义是降雨的开始,但多以小雨或毛毛细雨为主,且多集中在南方地区。

春雨如丝如缕、如烟似雾,古往今来,常常成为文人雅士笔下的灵感之源,他们以春雨寄情,借春雨抒怀。杜甫说:“随风潜入夜,润物细无声。”韩愈说:“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”朱自清说:“看,像牛毛,像花针,像细丝,密密地斜织着,人家屋顶上全笼着一层薄烟。”

“江南二月多芳草,春在蒙蒙细雨中。”由于春雨最先惠顾南方

地区,所以江南春雨的韵味也会最早被感知:或细密如针,或飘飘洒洒,或檐下滴水,或轻敲窗扉。

每当春雨落下时,空气中常常会夹杂着淡淡的杏花香,于是诗情画意倍添。“杏花是农历二月的当令花。春雨霏霏中,一树树杏花带雨,更显娇柔。”“杏花春雨”也是江南的一道亮丽风景线。”王来华说。

自古以来,无数文人墨客争相吟诵杏花春雨。陈与义说:“客子光阴诗卷里,杏花消息雨声中。”晏几道说:“风吹梅蕊闹,雨细杏花香。”而陆游的《临安春雨初霁》写得尤为隽永:“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花。”清晨的杏花叫卖声,犹如一曲春意融融的琴调,唤醒了清新,也温柔了岁月。

雨水时节,万物复苏的序曲已经悄然展开。来吧,你不妨走到户外,去和春天相遇,去与春天拥抱。如果你恰在江南,更要好好地感受一番身旁的杏花春雨,那一定是温暖和温柔的极致浪漫。



这3类人 别再穿袜子睡觉了

“睡觉到底要不要穿袜子”是很多人讨论的热点。支持者认为,穿袜子睡觉能保暖,让人睡得更香;反对者认为,穿袜子睡觉很紧绷,可能会影响睡眠。

那么,睡觉时到底要不要穿袜子?哪个能让人睡得更香、睡眠质量更好?一起来看看。

穿袜子睡觉能睡得更香吗?有研究发现,睡觉时穿上袜子或许能改善睡眠质量。随着年龄增长,人体调节体温的能力可能会下降,穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境,不仅温暖我们的脚,还有助于四肢血管扩张,增加血液流动,改善全身血液循环,有助于通过皮肤释放更多的热量,更快地降低身体核心温度,帮助我们更快入睡。

不过,穿袜子睡觉也不是人人适合。这3类人别再穿袜子睡觉了。

体质偏阴虚火旺或四肢末端常感发烫发热的人群不适合。这类人群本身内热较重,再穿上袜子,会进一步加重脚部的闷热感,导致烦躁症状加重,进而影响睡眠质量。脚汗较多或者足部有破损的人也不建议穿袜子睡觉,以免滋生细菌引发感染。

脚容易肿或是足部感觉失常的糖尿病患者也不适合穿袜子睡觉,因为他们无法准确判断袜子舒适与否。

据央视财经