

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。

别老坐着不动 小心被“栓”住

□ 刘健

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,我们就会感到腿部发麻,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。

来源:人民网



《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第四十条 军事禁区、军事管理区和属于国家秘密不对外开放的其他场所、部位,应当采取保密措施,未经有关部门批准,不得擅自决定对外开放或者扩大开放范围。

涉密军事设施及其他重要涉密单位周边区域应当按照国家保密规定加强保密管理。】

【释义】本条是关于军事禁区等场所、部位和涉密军事设施周边区域保密管理的规定。

第一款规定军事禁区、军事管理区

等涉密场所、部位保密管理制度。根据《中华人民共和国军事设施保护法》(以下简称军事设施保护法)规定,“军事禁区”,是指设有重要军事设施或者军事设施安全保密要求高、具有重大危险因素,需要国家采取特殊措施加以重点保护,依照法定程序和标准划定的军事区域。“军事管理区”,是指设有较重要军事设施或者军事设施安全保密要求较高、具有较大危险因素,需要国家采取特殊措施加以保护,依照法定程序和标准划定的军事区域。“属于国家秘密不对外开放的其他场所、部位”,主要是指

本身属于国家秘密,进入后可能对国家秘密安全造成危害,按规定不得对外开放的场所、部位。“采取保密措施”通常包括:划定安全控制区域、配备警卫力量、设置禁止进入标志、设置伪装遮掩设施,以及按照国家保密规定和标准配备、使用必要的技术防护设施、设备等。

按照有关法律、法规、规章的规定,军事禁区、军事管理区和属于国家秘密不对外开放的其他场所、部位原则上不得对外开放,已有规定作部分开放的不得扩大开放的范围;因特殊原因需要对其进行摄影、摄像、录音、勘察、测量、定

位、描绘和记述等的,必须经有关部门批准同意。

第二款规定涉密军事设施及其他重要涉密单位周边区域保密管理制度。“军事设施”,是指国家直接用于军事目的的建筑、场地和设备,包括军队为执行任务必需设置的临时设施。“其他重要涉密单位”,主要是指国家秘密高度集中且密级较高,保密管理任务艰巨繁重的单位。涉密军事设施及其他重要涉密单位周边区域应当按照国家保密规定采取相应保密措施,加强保密管理。