

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知道的五个要点。



别老坐着不动 小心被“栓”住

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、坏死以及瘀血、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。

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。(人民网)

《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第四十三条 在涉密岗位工作的人员(以下简称涉密人员),按照涉密程度分为核心涉密人员、重要涉密人员和一般涉密人员,实行分类管理。

任用、聘用涉密人员应当按照国家有关规定进行审查。

涉密人员应当具有良好的政治素质和品行,经过保密教育培训,具备胜任涉密岗位的工作能力和保密知识技能,签订保密承诺书,严格遵守国家保密规定,承担保密责任。

涉密人员的合法权益受法律保护。对因保密原因合法权益受到影响和限制的涉密人员,按照国家有关规定给予相应待遇或者补偿。】

【释义】本条是关于涉密人员分类、审查、能力要求和权益保护的规定。

第一款规定涉密人员分类管理制度。机关、单位按照涉密岗位确定标准,确定涉密岗位及其涉密等级,对涉密人员实行分类管理。(1)关于涉密岗位确定。机关、单位应当根据工作岗位产生、办理、接触、使用国家秘密的数量和密级,确定涉密岗位及等级。涉密岗位分为核心、重要、一般涉密岗位。(2)关于涉密人员确定。在涉密岗位工作的人员应当确定为涉密人员。其中,在核心涉密岗位工作的人员应当确定为核心涉密人员,在重要涉密岗位工作的人员应当确定为重要涉密人员,在一般涉密岗位工作的人员应当确定为一般涉密人员。不在涉密岗位但接触、知悉少量国家秘密的人员,不确定为涉密人员,但应当按照有关保密法律法规,对其提出具体保密要求。

第二款规定涉密人员上岗保密审查制度。机关、单位应当按照国家有关规定,对拟任用、聘用到涉密岗位工作的所有人员进行上岗前保密审查,确认其是否具备在涉密岗位工作的条件和能力。未通过保密审查的,不得任用、聘用到涉密岗位工作。涉密人员保密审查由机关、单位组织人事部门组织实施。涉密人员保密审查内容主要包括:个人和家庭基本情况,现实表现,主要社会关系以及与境外机构、组织、人员交往等情况。涉密人员在岗期间,机关、单位组织人事部门应当定期组织复审,确保涉密人员符合涉密岗位要求。

第三款规定涉密人员的基本条件和上岗保密管理要求。(1)关于涉密人员的基本条件。政治素质方面,应当政治立场坚定,坚决执行党的路线、方针、政策,认真落实各项保密制度;品行方面,应当品行端

正,忠诚可靠,作风正派,责任心强;工作能力方面,应当掌握保密业务知识、技能和基本的法律知识。(2)关于上岗保密管理要求。机关、单位应当对涉密人员进行上岗前保密教育培训,并组织签订保密承诺书。保密承诺书的主要内容包括:了解各项保密制度、履行保密义务、接受保密审查、承担法律责任等。

第四款规定涉密人员权益保障制度。涉密人员由于工作岗位的特殊性,在就业、出境、学术成果发表等方面会受到一定限制,按照权利义务对等原则,应当依法保护涉密人员合法权益,给予相应待遇或者补偿,从法律和制度层面为涉密人员的合法权益提供坚强有力保障,体现了党和国家对涉密人员的关心和爱护。机关、单位应当积极履行主体责任,建立权责利相统一的管理体系和制度机制,充分保障涉密人员合法权益。