

□本报记者 林颖

小小的血栓看似不起眼,却可能造成极大的危害。血栓一旦堵住一处,即会牵连一片,甚至危及生命。

血栓是如何产生、偷袭身体的?

血栓如何偷袭身体?

■指导专家:福建省立医院血管与肿瘤介入科 方主亭 副主任医师
福建省立医院心内科 方明程 主治医师

01 血栓的诞生

血栓有动脉血栓和静脉血栓之分。

正常人的动脉血管内壁是光滑而有弹性的,而患高血压、糖尿病、高血脂等人群的动脉血管壁则可能形成粥样硬化斑块,内部藏污纳垢(粥样脂质)、外表坑坑洼洼;一旦斑块破裂,就会诱发血管腔内血栓形成,将心脏冠脉血管或脑血管等微小动脉血管堵住。

房颤患者长期心脏跳动无规律,也会导致血流瘀滞,在心脏内部产生血栓,其中有80%~90%位于心耳处。

一些久坐、久站、久卧的人群,足部回流到心脏的血液如果堆积在脚部,长时间不回流,容易导致滞留在腿部血液中的血小板、白血球等在腿部静脉中形成下肢深静脉血栓。

一些先天血液比较高凝的人群,相对正常人会更容易出现血栓。

02 血栓喜欢偷袭这些器官

堵在心脏

如果营养心脏的冠状动脉被堵住,就会诱发心绞痛,严重的会导致心梗。

堵在脑部

如果血栓堵在颈动脉或脑部血管,会导致中风的发生。表现为身体一侧麻木、口角歪斜、言语不清等症状。

此外,因房颤引起的心耳处血栓,脱落后也会进入脑部,引发

脑梗。

堵在下肢

出现在下肢的静脉血栓会导致下肢出现明显肿胀、引起炎症反应,以及持续性的疼痛感,走路跛行,严重的需要截肢。

堵在肺部

刚形成的下肢深静脉有脱落的风险,有些人久坐起身活动或按摩双腿时会发生血栓脱落,并随血液到达肺部血管,形成肺栓塞。

轻者会引起呼吸困难、气喘、胸痛等,重者则可引起猝死。

03

血栓最易“拴住”的几类人

1. 高血压人群、糖尿病人群和肥胖人群。
2. 房颤患者。
3. 有家族史人群。
4. 生活方式不健康的人,包括吸烟、不健康饮食和缺乏锻炼。
5. 久坐、久站、久卧的人。

04 做好这几件事防血栓

定期体检,关注自己的血压、血糖和血脂情况,如果出现心绞痛、头晕、半身麻木、舌头不听使唤等身体异常现象,要及时就诊。

养成良好的生活习惯,饮食不要太油腻,多吃低脂高纤维食物,限制烟酒,避免出现动脉粥样硬化。

有“三高”的人群注意按时服药,定期复查。必要时,有症

状的患者应当在专科医师指导下完成血管筛查,如心脏冠状动脉CT或者造影,排除心脏冠状动脉斑块、狭窄的情况,或者做颈动脉+脑动脉CT,排除颈动脉+脑动脉斑块、狭窄的情况。此外可以做颈动脉彩超,如果颈动脉出现粥样硬化,则心脏和脑部血管出现粥样硬化的可能性会升高。

坐40分钟后起身活动,抬抬脚、抖抖腿、转转脚踝等,这些简单的脚部和腿部小动作,都能

让小腿肌肉收缩紧张,让脚部和腿部血液顺利回流到心脏,避免静脉血栓形成。

如果长距离乘坐交通工具,没有活动空间时,可在座位上时不时活动脚踝、小腿,还可用手按摩下肢以助血液回流。同时注意多喝水,少吃油炸食品,避免血液黏稠。

对于需要长期站立的朋友,建议平时尽量穿平底鞋,可以穿弹力袜使小腿和大腿间形成压力顺差,进而促进静脉血回流。

白天爱打盹 心衰风险高

既往研究表明,夜晚睡眠紊乱的人,更容易出现心衰。

一项美国研究发现,白天打盹过长或过多,也与未来心衰风险增加有关。

研究者认为,白天打盹过多可能是心衰的临床前表现。

在该研究中,与白天打盹<44.4分钟的人相比,白天打盹≥44.4分钟的人出现心衰的风险增加73%。



与每天白天打盹<1.7次的人相比,每天白天打盹≥1.7次的人出现心衰的风险增加了1.2倍。

校正夜晚睡眠、合并症心

血管病或危险因素后,上述关联依然存在。

该研究纳入1140名基线无心衰的老年人(平均年龄80.7岁,女士占76.1%),每年进行随访,最长随访14年,根据腕动仪活动记录检查评估白天打盹情况。

随访期间,86人出现心衰,从入选该研究至发病的平均时间为5.7年,白天打盹的中位时间为44.4分钟,中位次数为1.7次。(《中国循环杂志》)

心脏康复 可降28%死亡风险

目前指南建议,心梗患者的二级预防措施应包括综合性的心脏康复,包括日常体力活动、戒烟、营养咨询、心理干预、运动训练,即以运动为基础的心脏康复。

6月7日,发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的一项瑞典研究表明,不论男性还是女性心梗患者,参与心脏康复运动训练均可降低总死亡风险,其中女士获益更大。

研究者指出,综合性的心



脏康复项目必须包含运动训练,所有心梗后患者都应进行心脏康复运动训练。

该研究从SWEDHEART注册登记平台中纳入

20895例心梗后患者,74%为男士,中位年龄63岁。

46%的患者参与心脏康复运动训练,其中82.3%训练<3个月。平均随访4.55年期间,1000人死亡。

分析表明,参与心脏康复运动训练者的总死亡风险降低了28%。参与运动训练的患者均有明显的生存获益。其中,女士获益明显高于男士,其总死亡风险分别降低46%和19%。(《阜外说心脏》)

心血管系统也想休假,咋办?

每逢假期,心血管疾病的发生也明显增加。研究表明,这与假期的生活作息不规律、饮食不当和情绪波动等相关。

福州中医院重症医学科陈伟主任和你分享健康小知识,避开心血管疾病的“雷区”。

规律作息 保证睡眠

熬夜的影响不仅仅是黑眼圈而已,睡眠不足会加重心血管患者的的心脏负担,建议规律作息,以保证充足的睡眠。

健康饮食 戒烟少酒

开怀畅饮、暴饮暴食后消化系统的负担加重,血液相对较多地集中在胃肠道,心脑血管等重要器官相应缺血,容易诱发心绞痛。另外,烟酒中的有害物质也会加速血栓形成,加重心脏负担。建议饮食有节,戒烟少酒,多食用一些水果蔬菜,防止饱餐。

避免劳累 身心舒畅

人处于紧张忙碌中,非常容易导致植物神经功能紊乱,加重心血管疾病的发生。情绪大幅度波动,哪怕是短期的也容易使心肌耗氧量增加。建议劳逸结合,防止过度疲劳,舒畅身心。

规律服药 适时更衣

有心血管基础疾病的朋友应遵医嘱按时服药,定期复查,切莫擅自停药,更不可胡乱用药。外出时及时关注天气变化,适时增减衣物。如有不适应及时去医院就诊。(福州中医院)