

久坐的人,别让血栓缠上你

健康教育

63岁的李先生自从退休后天天打麻将,几乎每天都要打上五六个小时。

上周三李先生打了一下午麻将,吃完晚饭后又继续奋战,结果上完厕所起身时突然晕倒、不省人事,被送到医院抢救,医生诊断为肺血栓栓塞症。

医学专家提醒,水管堵塞,水质会变差;道路堵塞,交通会瘫痪;血管堵塞,身体会损伤。血栓是血管堵塞的罪魁祸首,随时威胁着人们的健康。



它是堵在血管里的“杂物”

通常,血栓可以分为动脉血栓栓塞和静脉血栓栓塞两种类型。说到动脉血栓,我们都比较了解,比如常见的脑梗、心梗都是它惹的祸。其实,比起动脉血栓,静脉血栓隐秘性更强,被喻为“最隐秘的危险杀手”:有人长时间乘车、坐飞机也会引发下肢血栓,有人做手术后长时间卧床也会引发血栓……就连办公一族的久坐都成为诱发静脉血栓的高危因素。

小小血栓如何影响我们的健康?

专家指出,如果把血管比作一根根的水管,那么血栓就是水管里的“杂物”。血栓可以伴随血液而全身“游走”,如果到达一些比血栓的直径还小的血管时,或者当人体血液出现问题,比如血液黏稠度变高或血流速度变慢,血栓就容易把血管堵住。一般来说,静脉血栓主要好发在腿部和肺部,其中腿部血栓最常见;动脉血栓易堵塞心血管、脑血管、周围动脉。

血栓爱找这些人

值得注意的是,血栓很有可能在不知不觉中突然发生。专家提醒以下几类人要特别注意。

高血压患者。高血压会引起小血管平滑阻力增加,血管内壁受损,增加血栓发生的几率。

长时间吸烟、高脂饮食人群。其中,吸烟会引起血管痉挛,导致血管内壁损伤。

长时间卧床、久坐不动均是静脉血栓发生的重要危险因素。静脉血栓的高危人群还包括:妊娠晚期的准妈妈和产后1~2个月的新妈妈;长期服用某些药物,引起凝血功能增强的人。

肥胖和糖尿病患者。糖尿病患者具有多种促进动脉血栓形成的高危因素,这一疾病可能导致血管内壁的能量代谢出现异常,使血管发生损伤。

这些早期信号要知晓

虽然血栓形成的时候往往不易察觉,但是有些信号还是可以提示和预警的。

经常出现眩晕。脑血栓发作前,70%的患者会出现眩晕症状。如果感觉最近出现眩晕的次数较多,在排除颈椎病、高血压等疾病之后,就要考虑是不是血栓引起的。

下肢肿胀。深静脉血栓形成的最典型症状是下肢肿胀。深静脉堵住后回流不畅,患侧的腿就会肿起。

手脚发凉。下肢深静脉血栓形成后,还可能引起腿疼、跛行、脚发凉等;如果锁骨下动脉堵塞,会出现手凉、冬天手发紫、干活手没劲等。

胸部发闷和疼痛。血栓如果掉落并随着血液流入肺部,会使患者出现胸部发闷和发痛的现象,需及时就诊。

动起来,血栓不上身

世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动,静脉血栓风险就会增加。所以,要想血栓不上身,就要动起来,运动可以促进血液循环,预防血脂在血管壁堆积,降低血栓的形成风险。专家指出,临床上老人彻夜打麻将、年轻人长时间玩电脑造成肺栓塞的案例很多,等感觉腿麻想动时,可能已出现血栓。

假期长途旅行坐车时,要注意每隔一段时间就起身走动走动。如受条件限制,坐着时也可以尝试做踮脚或勾脚的动作,可以锻炼小腿肌肉,加速血液的循环与流通。

办公桌前久坐者,尤其是弯着膝关节的,建议花一点时间站起来,伸展腿部,并且在附近走动一下。还要减少跷二郎腿的习惯。

这样做保持血管年轻态

良好的生活方式可以减缓血管老化,专家建议大家在生活中注意以下细节。

杜绝高油、高盐、高糖等“重口味”饮食。注意膳食平衡,多吃水果、蔬菜,少油腻。远离烟酒是保证血管健康的关键。

运动能增强心功能,起到促进全身血液循环、降低血液黏稠度的作用,还能把血液中的“坏”物质代谢掉。

除了调整饮食、注意运动外,部分血管硬化患者还得遵医嘱使用降血脂、预防血栓等药物。通过这些药物能稳定血管上的粥样硬化斑块,尽可能避免斑块脱落、形成血栓,堵塞血管。

高危人群每年做血栓筛查

有血栓高危因素的人,特别是家里有静脉血栓病史的人群,建议每年进行深静脉血栓检查,如深静脉超声检查等。一些中老年人或者动过外科手术、血管受过损伤的人群,也应定期检测有无血栓形成,如果存在病变情况,则要尽快采取措施。 刘威

练深蹲,避免六个错



错误一:深度不够

既然是深蹲,就意味着下蹲要达到一定深度,最低标准是大腿与地面平行,严格来说应该更低,即低于膝关节的那个平行点。此外,练习深蹲时,应收紧臀肌,并在站起的过程中让臀肌发力。老人练习时不用刻意深蹲,以蹲下不疼,没什么不舒服为主,但常锻炼或身体素质好的老人,如果自我能承受,也可以尽量把深蹲做得标准些。

错误二:先屈膝

深蹲的正确姿势应该是膝盖不能超过脚趾,尽可能保持小腿与地面垂直。如果先屈膝,膝盖过于往前,让原本应该由臀腿部肌群承受的大部分压力转移至膝关节,使膝关节受压过大导致受伤。练习深蹲时应先屈髋(臀部向后坐),然后再屈膝下蹲,初学者最好对着镜子练习,或用脚尖抵着墙,防止膝盖前移。等熟悉动作后,可以在动作过程中,将屈髋屈膝几乎同时完成。

错误三:膝盖内扣

练习深蹲时,膝盖应该和脚趾在同一个方

向。而有些人练习时,容易将膝盖向内靠拢。这种做法会加大膝盖的压力、伤害韧带。为了防止出现这个姿势,可在大腿上套一根阻力带,将膝盖处于正确位置。

错误四:脚跟抬起

当脚跟抬起时,足弓压力较大,让踝关节和膝盖承受更大的拉力,下肢也更容易受伤。正确的做法应将身体重心保持在足底。需说明的是,深蹲时踮脚与踝关节太硬有关系,平时可多做一些柔韧性的练习。

错误五:弯腰驼背

练深蹲时,虽然身体向前倾,但背部要保持呈直线状态,不能弯曲。如果背部弯曲,会让腰椎承受更大的压力,由此引发损伤。

错误六:下蹲速度太快

过快速度的下蹲,容易出现下背部和膝盖放松,造成伤痛,增加脊柱隐形的压力和风险。正确做法应是下蹲速度慢,上升速度快。

李丹妮

深蹲是身体以膝关节和髋关节为轴,进行的屈伸活动。它是健身中的黄金动作,常被称为“运动之王”,可以锻炼下肢肌群,提高下肢稳定性和身体爆发力,有效预防肌肉流失,保持下肢灵活性。此外,深蹲对于跑者来说也是一项很好的力量训练项目,能同时锻炼多块肌肉,提高跑步成绩。深蹲这个动作看似简单,但很多人的姿势却不标准,导致练习效果打折扣,还容易造成臀部、膝盖或脚踝的损伤。练深蹲要注意避免以下六个比较常见的错误。