

身上这3个部位出现红血丝 可能是疾病信号 千万别拖着不管

腿部红血丝——下肢静脉曲张

静脉曲张，俗称“蚯蚓腿”，是临床常见的血管疾病。若未及时干预，可能进展为“老烂腿”，严重影响生活质量。

初期，腿部出现细小、蜘蛛网状红色或青紫色血丝样改变(毛细血管扩张)，这时一般没什么感觉，容易被忽视。

一段时间后，这些血丝便可能会鼓胀起来，形成肉眼可见的青紫色或蓝绿色静脉团块(蚯蚓状突起)。

随着病程延长，可能会出现患肢沉重、胀痛、色素沉着(呈棕褐色)、皮肤增厚变硬如“树皮样”、瘙痒、红肿、破溃等症状。

后续还会有一些更严重的并发症，比如形成血栓导致静脉炎，或者皮炎导致皮肤溃烂等，它会从轻到重逐步发展，病程一般较长。

注意：

静脉曲张是瓣膜老化+静脉高压共同导致的慢性病，早干预可防恶化；

久站久坐、遗传、妊娠、肥胖是主要诱因，高危人群需定期自查(观察腿有无青筋凸起、皮肤变色)。

胸前红血丝——肝功能异常

“蜘蛛痣”是一种细小的血管扩张，看起来像红色或紫色的蜘蛛网状图案，常见于面、颈和上胸部，这可能是肝脏疾病导致雌激素水平升高的结果。

眼睛出现红血丝——结膜炎、青光眼等

红血丝的产生主要源于以下几个原因：用眼过度、局部刺激、炎症感染、过敏反应。眼睛里的红血丝通常不是一种独立的疾病，而是多种眼部问题或生活习惯不良的表现。以下是一些可能

的预兆：

1. 结膜炎

结膜炎是结膜发炎的总称，可由细菌、病毒、过敏等多种因素引起。结膜炎的典型症状包括眼睛红、痒、分泌物增多等，其中红血丝是最直观的表现之一。

2. 青光眼

青光眼是一种严重的致盲性眼病，其早期症状可能不明显，但部分患者会出现睫状充血，表现为暗红色的红血丝，并伴有视力下降和眼痛。

3. 其他眼病

除了上述几种常见疾病外，红血丝还可能出现在角膜炎、虹膜睫状体炎、巩膜炎等眼部炎症中。这些疾病往往伴有不同程度的视力下降和眼部不适症状。

不同红血丝应对方式

腿部红血丝

原发性静脉曲张虽难以完全治愈，但早期发展速度非常慢，毛细血管扩张期通过生活方式调整(避免久站久坐、穿医用弹力袜)，发展速度可显著减缓，部分患者终身停留在一期。

发展速度因人而异，不到严重程度不用急着手术。到了后期，如果像蚯蚓状的血管凸起，尤其是如果出现了症状，比如酸胀、水肿，甚至出现一些并发症，伴随有色素沉着或皮肤溃烂，这种情况迁延不愈，就要进行手术治疗，如射频消融、硬化剂注射。

预防静脉曲张的两个“隐形动作”：

坐着动脚踝：激活腿部肌肉泵

动作要点：

坐姿时双脚平放地面，缓慢转动脚踝，或做“踩刹车”动作(脚尖尽力上勾后下压)。

站着收肌肉：无声的静脉保护术

动作要点：

站立时，默默“收缩-舒张”腿部肌肉，感受小腿肌肉(腓肠肌、比目鱼肌)的节律性挤压。

胸前红血丝

当发现躯干或上肢出现“蜘蛛痣”，首先要做的是前往医院明确病因，而不是盲目缓解“蜘蛛痣”。

对于肝病等其他相关疾病引起的“蜘蛛痣”，需在医生指导下积极治疗原发疾病。

对于妊娠期妇女，“蜘蛛痣”属于正常现象，生产后2个月内便可自行消退。

眼部红血丝

避免长时间连续用眼，每隔一段时间就远眺一下或闭眼休息几分钟。保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

不要用手揉眼，避免异物进入眼睛。如果需要使用化妆品或眼药水，应选择无刺激性的产品，并注意清洁双手。

遇到眼睛充血问题时，不要用力揉，可以试试冰敷，情况严重时尽早就医。眼部疾病，越早发现越早诊断，治疗效果越好。

600度以上的高度近视患者视网膜脱离风险较大，需每半年到医院进行一次检查；高血压、心血管疾病患者在医生建议下，定期到眼科做眼底检查。

如果红血丝持续不退或伴有其他症状如视力下降、眼痛、分泌物增多等，应及时就医进行检查和治疗。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案，以确保眼部健康。

总之，身上如果出现红血丝，有可能是生理因素，也可能是疾病信号，自己不好判断或症状加重时，应及时前往医院就诊。

来源：CCTV 生活圈



夏季总鼻塞？警惕霉菌导致过敏性鼻炎

很多人认为春季是一年中过敏最高发的季节，其实每年夏季各大医院的过敏患者同样很多。

光敏食物药物或诱发紫外线过敏

很多人不知道，某些食物和药物含有光敏性物质，就像给紫外线加了“光学放大器”，会诱发和加剧敏感人群紫外线过敏。所以，皮肤白皙且屏障功能弱、已有紫外线过敏家族史的高风险人群，如果长时间户外活动暴露在阳光下，前4小时应避免吃光敏食物。

含有光敏性物质的蔬菜如芹菜、香菜等，水果如无花果、芒果等，海鲜有泥螺、河蚌等；

药物类包括：抗生素中的四环素类(多西环素、米诺环素)、喹诺酮类(环丙沙星、左氧氟沙星)；磺胺类；利尿剂类的氢氯噻嗪、呋塞米等；还有外用药中含维A酸的如祛痘药膏等。

预防紫外线过敏有几点关键措施：

避免日晒，高峰时段，减少外出；

适度物理防晒，使用广谱防晒霜；

用药前阅读说明书，看是否标注“光敏性”或“避免日晒”，如果可能，夜间再服用光敏性药物。

夏天鼻炎多发，霉菌过敏需警惕

进入梅雨季节后，霉菌也会引发过敏性鼻炎。尤其在儿童群体，往往被误认为是孩子感冒了。

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰：感冒跟过敏性鼻炎最大的区别就是感冒有全身症状。比如孩子可能会发烧，可能会全身肌肉酸痛，但是过敏性鼻炎是不会的。

多数霉菌物种最适宜的生长湿度区间是60%~80%，叠加高温，生长速率会成倍增加。因此梅雨季节霉菌繁殖非常快，在居家环境中的浓度很高，墙壁、家具乃至空调系统都能成为各类致病霉菌的滋生场所。

中华医学会变态反应学分会主任委员程雷：很多孩子2岁左右就有霉菌过敏，一直延续到青春期甚至延续到成年期。所以要去看生活环境，有没有霉菌滋生的情况。

这些做法可能适得其反

过敏是免疫力低下？

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰：其实恰恰相反，过敏性疾病是对无害的东西过度反应，吃人参、虫草其实没有必要。

孩子过敏长大以后就会自愈？

虽然部分儿童的过敏症状可能会随着年龄增长而减轻，但这并不意味着过敏会完全自愈。

儿童过敏常表现为“四部曲”：婴儿期湿疹→幼儿期食物过敏→学龄期过敏性鼻炎→青少年期哮喘。

如果儿童过敏早期不干预，症状可能加重或转移至其他器官。

过敏没什么大不了？

中华医学会变态反应学分会主任委员程雷：严重过敏反应是一种非常危险的疾病，可能使病人死亡。发生严重过敏反应的原因主要还是食物过敏和药物过敏，这种速发型的变态反应，发展速度非常快。

调低温度湿度就可以预防过敏？

中山大学附属第三医院副院长杨钦泰：保证一定的温度和湿度是必要的，但是不能过度。温度过低，往往会刺激呼吸道，导致过敏性鼻炎和哮喘。温度太低，皮肤太干燥，往往会导致皮肤过敏性疾病，太高和太低都不行。

来源：央视新闻客户端