

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自愈,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,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。所以要去看看生活环境中,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。湿度太低,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