

认识血栓这个潜在的杀手

□ 李可成

我们通过新闻时常会看到年轻人上班族加班熬夜之后猝死的事情，身边也有上了年纪的老年人一觉睡醒之后出现半身不遂。这样的病症中血栓是不容忽视的，在检查过程中会发现，血栓就是致命杀手。很多人都以为血栓是发生在脑部的，这种情况就是脑梗或者脑血栓。但是，血栓也会发生在身体的其他方面。

一、什么是血栓

血栓指的是血液成分在人体血管和心脏中的病理性固体凝块，从而导致血管完全或者不完全阻塞，出现回流障碍的疾病。肺栓塞和深静脉血栓为常见院内死亡原因，虽然此疾病的致死率、发病率都比较高，但是很少有人知道。主要是因为形成血栓的时候，人体并没有明显的症状，脱落的时候也没有特征。但是，如果出现比较凶险的栓塞，严重患者会在1-2小时内死亡，所以也被称之为沉默的杀手。

二、血栓的表现

以不同的发生部位，血栓也有不同的危害。比如，血栓发生在心脏位置称之为心梗，血栓发生在肺部称之为肺栓塞。血栓发生在腿部称之为下肢坏疽，血栓发生在肾脏会导致肾衰竭。临床有99%的血栓并没有症状，人们平时在检查身体

的时候心电图、血脂、血压都是正常的，但是还血栓还是会出现。血栓的常见表现为：

(1)打哈欠。一般，在劳累、困倦的时候就会打哈欠。但是在睡眠时间充足也频繁的打哈欠，就要注意血栓；

(2)头痛。如果剧烈头痛就要注意，血栓会对脑部造成影响，导致头部剧烈疼痛；

(3)眩晕。如果每天铁离子补充剂量够，但还是会眩晕，并且眩晕次数不断增加，就要警惕血栓。临床有很多患者是因为忽视脑血栓，从而出现意外；

(4)肢体麻木。如果肢体经常处于麻木的状态中，就要警惕是否是动脉血液流动堵塞；

(5)饮食。正常饮食能够保健，如果是不正确的饮食，就会对身体造成伤害；

(6)步履蹒跚。如果年轻人走路姿势改变，比如出现跛行，就要注意血栓。血栓加重会导致半边身子麻木，甚至没有感觉。

三、血栓对身体的危害

血管里流动着血液，就像河道里的水一样。河道淤泥多了就会导致河道狭窄和堵塞。血栓就像血管中的淤泥，流动过程中的堆积越拉越多，聚集在一定程度

就会导致血管闭塞。血管对于破裂血管能够止血，这是对人体有利的。但是，大部分都是对人体不利的，会导致出现多种疾病。

(1)阻塞血管。在血栓和血管壁没有牢固黏附的时候，血栓脱落就会形成栓子，随着血液运行，导致血管堵塞，尤其是心瓣膜中的血栓会脱落形成栓子，比如体循环动脉栓塞和肺栓塞；

(2)栓塞。在动脉血管官腔没有完全阻塞的时候，会导致局部器官或者组织缺血。假如阻塞完全并没有缺乏有效侧支循环的时候，会导致器官缺血性坏死，比如脑、肾、脾等；

(3)广泛性出血。多见于弥散性血管内凝血，微循环内广泛性纤维蛋白性血栓；

(4)心瓣膜变形。在心瓣膜血栓成为肉芽组织的时候，会导致心瓣膜粘连、变形、增厚，心瓣膜狭窄或者关闭不全。

静脉血栓为最凶险的肺栓塞，留给医生对患者的抢救时间不多，严重者会在两小时内死亡，并且经过危险期之后的患者还会出现致死性肺栓塞复发的危险。

四、预防血栓的措施

(1)控血压。高血压为我国常见的慢性疾病，每年高血压患者的增加数量超过一千万，并且逐渐朝着年轻化的趋势

发展。要求控制血压在140/90毫米汞柱以下，平常要注意合理饮食，并且适当运动，戒烟戒酒，少吃盐，每天不超过6克。并且要控制体重，避免超重，已经超重的肥胖者要科学减肥；

(2)控血脂。平常要食用低脂食物，比如脱脂奶、低脂奶或者脂肪酸种类配比比较合理的食用油、食物等，减少反式脂肪酸的摄入，比如油炸食品、烘烤食品、人造奶油等。增加水果、蔬菜等膳食纤维的摄入，适当的控制碳水化合物和总能量的摄入；

(3)常运动。运动能够对血液循环改善，避免血管壁堆积脂肪，还能够舒缓压力。虽然在发生心血管脑梗的时候运动没有太大的改善作用，但是只要坚持锻炼，和血管之间也是有密切关系的。但是要合力运动，才能够预防血栓；

(4)降血糖。建议要多吃膳食纤维食物，比如柑橘、芹菜和燕麦等。相关研究表明，可溶性膳食纤维对糖尿病会有良好降血糖效果，在可溶性膳食纤维触水之后就会比较粘稠，包裹食物形成胶状物。所以，能够减慢食物进入到肠道的速度，降低肠胃吸收淀粉类食物的速度。吃含膳食纤维的食物能够避免血糖上升，从而稳定血糖。

(作者单位：广西柳州市人民医院输血科)

跟腱断裂术后怎么护理恢复

□ 朱慧颖

跟腱断裂是一种常见的运动损伤，通常是由于猛烈冲击或过度使用导致的。手术后，康复过程对于恢复肌肉功能和整体健康非常重要。

一、术后护理恢复要点

1. 休息与锻炼：在恢复过程中，适当的休息是至关重要的，但定期的锻炼也很重要。医生会根据你的恢复情况制定适合你的锻炼计划。遵循这个计划可以帮助你更快地恢复。

2. 保持正确的姿势：在任何运动中，保持正确的姿势都非常重要。如果你错误地移动了你的脚或腿，可能会导致跟腱再次断裂。

3. 保持清洁：保持伤口区域的清洁是非常重要的，以防止感染。按照医生的

建议进行消毒和更换敷料。

4. 饮食调理：良好的营养对于身体恢复非常重要。建议摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如水果、蔬菜、全谷物、健康脂肪和瘦肉。

5. 心理调适：跟腱断裂是一种压力很大的经历，可能会对情绪产生影响。保持积极的态度，与家人和朋友交流，可以帮助你应对这个过程。

二、术后护理恢复步骤

1. 休息：手术后，你需要休息一段时间，直到伤口愈合。在此期间，避免任何

可能使腿或脚承受压力的活动。

2. 观察伤口：定期观察伤口区域，按照医生的建议消毒和更换敷料。

3. 物理治疗：在恢复期间，你可能需要接受物理治疗。物理治疗师会帮助你进行适当的锻炼，以帮助恢复肌肉功能和灵活性。

4. 逐渐恢复活动：在医生的指导下，逐渐增加活动量。这可能包括步行、跑步、游泳等运动。

5. 复查：定期回到医生那里进行复查是非常重要的。医生会根据你的恢复

情况调整你的锻炼计划。

三、注意事项

1. 避免剧烈运动：在恢复期间，特别是早期阶段，应避免进行任何可能使腿或脚承受过大压力的活动。

2. 遵循医生的建议：医生会根据你的情况制定适合你的康复计划。务必遵循这个计划，并随时向他们咨询任何疑问。

3. 保持良好的生活习惯：良好的睡眠、均衡的饮食和适当的锻炼对恢复健康至关重要。

总的来说，跟腱断裂术后护理恢复需要耐心和毅力。通过遵循医生的建议、保持积极的态度和良好的生活习惯，大多数患者都能够成功恢复。
(作者单位：河北省沧州市人民医院)

崴脚后，韧带拉伤第一时间处理办法

□ 朱萍萍

崴脚是日常生活中非常常见的运动损伤，而韧带拉伤则是其中较为严重的一种。一旦发生韧带拉伤，正确的处理办法对于减轻疼痛、防止二次伤害以及加速康复过程至关重要。

一、了解崴脚和韧带拉伤

崴脚是一种常见的运动损伤，主要是由于踝关节外侧的韧带受到损伤。韧带是连接骨骼的组织，它们在维持踝关节稳定性中扮演着重要角色。如果踝关节在行走、跑步或跳跃时受到外力作用，就可能导致韧带拉伤。

二、处理步骤

1. 休息：一旦发生崴脚或韧带拉伤，

应立即停止任何可能导致伤势加重的活动。让受伤的踝关节得到充分的休息，以减轻疼痛和肿胀。

2. 冷敷：在受伤的初期，冷敷有助于减轻肿胀和疼痛。可以使用冰袋或冷敷仪进行冷敷，每次持续15-20分钟，每隔2-3小时冷敷一次。

3. 加压：为了减少出血和肿胀，可以使用弹性绷带对受伤的部位进行加压包扎。注意不要包扎过紧，以免影响血液循环。

4. 抬高：将受伤的踝关节抬高，可以促进静脉回流，有助于减轻肿胀。可以将受伤的部位抬高至心脏以上，或者使用

枕头垫高受伤的部位。

5. 物理治疗：在韧带拉伤的恢复过程中，可以使用物理治疗手段，如热敷、按摩、电疗等，以促进血液循环和炎症的消退。

6. 药物治疗：如果疼痛较为严重，可以在医生的指导下使用非处方止痛药，如布洛芬等。但请注意，使用药物前应咨询医生，避免药物副作用。

三、注意事项

1. 避免过度活动：在韧带拉伤的恢复期，应避免过度活动踝关节，以免加重伤势。逐渐增加活动量时，应遵循医生的建议。

2. 定期复查：在韧带拉伤恢复期间，应定期前往医院进行复查，以确保康复进程顺利。

3. 预防再次受伤：在恢复期间，应加强踝关节周围的肌肉力量，提高关节稳定性，以预防再次受伤。

了解崴脚和韧带拉伤的基本知识是处理此类损伤的关键。一旦发生崴脚或韧带拉伤，正确的处理办法包括休息、冷敷、加压包扎、抬高、物理治疗和药物治疗等。遵循这些步骤，并注意相关注意事项，有助于加速康复过程并减少二次伤害的风险。
【作者单位：河北省衡水市第八人民医院(故城县医院)】

甲状腺肿大，日常护理措施

□ 周少芳

甲状腺肿大是一种常见的健康问题，它通常是由于甲状腺激素分泌不足或甲状腺结构异常引起的。本文将向您介绍甲状腺肿大的相关知识，并提供一些日常护理保健建议。

一、什么是甲状腺肿大

甲状腺肿大是指甲状腺体积和重量增加，导致颈部出现肿胀。这种情况通常是由于甲状腺激素分泌不足或甲状腺结构异常引起的。在儿童中，甲状腺肿大会影响生长发育，而在成年人中，它可能会导致疲劳、焦虑、失眠、体重增加、月经紊乱等问题。

二、甲状腺肿大的原因

甲状腺肿大通常由以下原因引起：

1. 缺碘：碘是合成甲状腺激素的必需元素，如果摄入不足，会导致甲状腺激素合成障碍，进而引起甲状腺肿大。

2. 炎症：甲状腺炎症可能导致甲状腺肿大，常见的是桥本甲状腺炎(一种自身免疫性疾病)。

3. 遗传因素：某些基因变异可能导致甲状腺激素合成障碍，进而引起甲状腺肿大。

三、甲状腺肿大的症状

甲状腺肿大通常没有明显症状，但随着肿大的程度和时间增加，可能会出现以下症状：

1. 颈部肿胀感：感到颈部变粗或不适。

2. 声音嘶哑：说话时声音变得嘶哑或困难。

3. 呼吸困难：呼吸不畅或窒息感。

4. 疲劳、焦虑、失眠或体重增加：这些可能与甲状腺激素水平有关。

四、日常护理保健建议

为了保持健康，您可以采取以下措施：

1. 饮食：确保摄入足够的碘，多吃富含碘的食物，如海带、紫菜和海鲜。同时，避免过度加工食品，因为它们可能损失碘。此外，保持均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质。

2. 定期检查：定期进行甲状腺检查是非常重要的。如果您有家族史或疑似症状，请及时就医并咨询医生进行评估。

3. 保持健康的生活方式：保持适度的运动和锻炼，如散步、瑜伽和游泳等。这些活动有助于提高身体机能和免疫力。同时，保持充足的睡眠和良好的精神状态。

总之，甲状腺肿大是一种常见的健康问题，但通过采取适当的日常护理保健措施，您可以改善症状并保持健康。请记住，如果您有疑似症状或家族史，请及时就医并咨询医生进行评估。
(作者单位：河北省邢台市任泽区人民医院)