

## 血栓的预防措施有哪些

□ 李可成

血栓病被列为全球前三位致死性的血管类疾病，发生率为0.3%。有很多人存在这样的误区：血栓只发生在年龄较大的群体中。其实只有老年人才会得血栓。其实任何年龄阶段都有发生血栓的可能性。因此我们要加强对血栓的了解，才能够更好的预防，从而保障我们的生命健康。

### 一、血栓是什么

血栓属于病理性的固体凝块，主要是因血液成分异常、血管管壁损伤导致血液成分在血管中发生凝固，一旦形成血栓，血管内的血流将难以流通，在没有血流的情况下周围的神经和肌肉会出现缺氧、缺血甚至是坏死的情况。

### 二、什么情况下容易形成血栓

1. 血流淤滞状态  
对于外伤骨折、久病卧床、妊娠分娩以及长时间久坐不动均会使血液流动速度缓慢、淤滞，从而引发下肢静脉血栓的形成。
2. 血液高凝状态  
在手术创伤、大面积烧伤以及妊娠产后，血小板增加，其黏附性增强，从而加剧了血栓的发生。
3. 血管管壁损伤  
当血管管壁出现机械性损伤或感染

损伤后，较为容易引发血栓。

### 三、血栓会发生哪些信号

1. 睡觉时流口水  
血栓会导致机体咽喉部位出现肌肉功能失调，在睡觉的时候人体失去了对肌肉的主动控制，导致口水下流。因此如果在睡觉的时候经常发生流口水的情况，且口水流动的方向一致，就需要高度警惕血栓的发生。
2. 时常晕厥  
时常晕厥是血栓较为常见的症状，一般来说，血栓患者在早晨较容易出现晕厥，且每天会发生多次。因此如果出现时常晕厥的情况，就要及时就医，观察是否存在血栓发生的可能，避免危及生命健康。
3. 四肢麻木  
对于血栓患者来说，因血栓的形成导致血管的堵塞，从而影响到神经血液的流畅和营养的供应，对神经功能造成了一定的损伤，较容易出现四肢麻木的情况。因此如果出现四肢麻木，不要简单的认为是坐久了或者是睡觉压到胳膊、腿，可能是因血栓导致的不同程度的四肢发麻。
4. 胸闷  
因手术或受伤等原因需要长期卧床，

在恢复期经常会出现胸闷或者是胸痛的情况。还有部分年龄较大的群体，因自身免疫力、抵抗力降低，长期不运动，导致出现胸闷的情况。尤其是长期卧床，血液较为容易进入到高凝状态，从而造成血栓的发生。一旦栓子掉落，将有可能顺着血液直接流入到肺部，进而出现肺栓塞。因此如果长期出现胸闷的情况要尽快处理，避免危及生命。

### 四、血栓的预防措施有哪些

1. 控制血压  
控制血压是预防血栓较为关键的方式，因高血压会引发血管管壁发生改变，进一步发生炎症反应，加快动脉粥样硬化的形成，从而增加血栓发生的风险。尤其是对于患有高血压病史的患者，要按时检测血压，有效控制血压。
2. 良好饮食习惯  
合理的膳食能够有效预防血栓的发生。一方面要合理饮水，从而增加血容量，减少血液粘稠度，有效的预防血栓。另一方面提倡清淡饮食，结合自身的情况减少高胆固醇、高脂肪以及油腻食物的摄取，避免因脂质含量较高，对血管造成堵塞从而诱发血栓。
3. 戒烟戒酒  
烟酒均会对心脑血管产生一定的刺

激功效，为了预防血栓的发生，要戒烟戒酒。

### 4. 适量运动

血栓并不是一天能够形成的，合理的运动能够有效的预防血栓的发生。但也要避免剧烈运动，因剧烈运动会使得血栓脱落，造成栓塞。在日常生活中我们可以做以下运动：第一脚尖运动。保持站立或坐位，将双脚的脚尖着地，以脚尖为支点带动足部上下活动。第二按摩脚肚。左腿呈现自然弯曲的状态，用左手轻轻的按摩腿肚的部位，之后用同样的方法按摩右腿的腿肚，以此来促进腿肚的血液循环。第三足跟运动。保持坐位，双腿的足跟着地，将足跟作为支点促进足部的上下运动。第四抱膝关节旋转。保持坐位，将双手环抱左腿的膝关节，从左至右依次旋转。之后按上述动作换右腿重复，最后双腿同时进行。

### 5. 定期体检

定期监测三酰甘油、高密度脂蛋白以及低密度脂蛋白等指标，在必要的时候可以采取药物预防的方式。

总之，血栓可能发生在任何年龄和任何时间，预防血栓做好的方法就是动起来，多运动促进血液的循环通畅，从而有效预防血栓的发生。从今天起，让我们行动起来吧，活动四肢，将血管内的垃圾群清除出去。

(作者单位:广西柳州市人民医院输血科)

## 正确认识子宫内膜癌

□ 吴琪

子宫内膜癌是起源于子宫内膜腺体的恶性肿瘤，又称子宫体癌，绝大多数为腺癌。为女性生殖器三大恶性肿瘤之一，在我国子宫内膜癌远低于宫颈癌，但在一些西方发达国家，本病高于宫颈癌，位于妇科恶性肿瘤的首位，高发年龄为58~61岁，约占女性癌症总数的7%，占生殖道恶性肿瘤20%~30%，近年发病率有上升趋势，与宫颈癌比较，已趋于接近甚至超过，与长期持续的雌激素刺激，肥胖，高血压，糖尿病，不孕或不育及绝经等体质因素及遗传因素有关。

### 一、病因

1. 无排卵。如伴有无排卵型或黄体功能不良的功能性子宫出血者。
2. 不育。尤其是卵巢不排卵引起的不育，患内膜癌的危险性明显升高，在子宫内膜癌患者中，约15%~20%的患者有不育史。
3. 肥胖。尤其是绝经后的肥胖，明显地增加了子宫内膜癌的危险性，据统计，按标准体重，超重9~23kg，患内膜癌的危险性增加了3倍，如超重>23kg，则危

险性增加10倍。

4. 晚绝经。据有关报道，绝经年龄>52岁者子宫内膜癌的危险性是45岁以前绝经者的1.5~2.5倍。
5. 多囊卵巢综合征。在40岁以下的内膜癌的患者中，大约19%~25%患有多囊卵巢综合征，患多囊卵巢综合征的女孩，以后发生内膜癌的可能性是正常月经同龄女孩的4倍。
6. 卵巢肿瘤。产生雌激素的卵巢肿瘤，如颗粒细胞瘤和卵泡膜细胞瘤，约25%的卵泡膜细胞瘤并发子宫内膜癌。
7. 外源性雌激素。许多研究指出了应用雌激素替代治疗和子宫内膜癌的关系，应用雌激素替代治疗者患内膜癌的机会是不用替代治疗的3~4倍，危险性大小与雌激素剂量，特别是用药时间有关。
8. 子宫内膜不典型增生。不典型增生具有癌变倾向，属于癌前病变。
9. 其他因素。家族史，有卵巢癌，肠癌或乳腺癌家族史者，患内膜癌的可能性

较无家族史者高，经济条件较好，尤其高脂肪饮食者，也是子宫内膜癌的高危人群，在美国有人做过对照研究发现，子宫内膜癌在文化水平高、经济收入高的妇女中的发病率比文化水平低、经济收入少者明显升高，但也有人认为，可能是前者应用雌激素替代治疗较普通，时间长且肥胖之故，一般说来，子宫内膜癌在经济发达国家发病率高于不发达国家，在城市的发病率高于农村。

### 二、子宫内膜癌会有什么症状

1. 异常子宫出血，是子宫内膜癌生长过程和子宫内膜癌最常见的临床表现。绝经后阴道出血为绝经后子宫内膜癌病人的主要症状，90%以上的病人有阴道出血症状。尚未绝经者可表现为经量增多、经期延长或月经紊乱。
2. 阴道异常排液，多为血性或浆液性分泌物，合并感染有脓性或脓液性排液，有恶臭。
3. 下腹疼痛及其他症状，下腹疼痛可由宫腔积液或积液引起，晚期则因癌肿扩散或压迫神经所致腰部疼痛；

病人可能会出现贫血、消瘦及恶病质等体征。

### 三、如何预防子宫内膜癌

1. 开展防癌宣传普查，加强卫生医学知识，教育更年期有异常出血、阴道排液、合并肥胖、高血压或糖尿病的妇女，要提高警惕，及时就医，早期诊断。
  2. 治疗癌前病史，对子宫内膜有增生过长，特别是有不典型增生患者，应积极给予治疗，严密随访，疗效不好者及时手术切除子宫，若患者已有子女，或无生育希望或年龄较大者，可不必保守治疗，直接切除子宫。
  3. 有妇科良性疾病时，最好不采用放疗，以免诱发肿瘤。
  4. 严格掌握雌激素使用的指征，更年期妇女使用雌激素进行替代治疗，应在医生指导下使用，同时应用孕激素以定期转化子宫内膜。
  5. 对高危因素的人群应有密切随访或监测：子宫内膜癌患者在治疗后应密切定期随访，争取及早发现有无复发。
- (作者单位:河南省登封市人民医院)

## 浅谈糖尿病肾病早期出现的八大症状

□ 沈桃庆

糖尿病肾病属于糖尿病常见并发症，有三分之一的糖尿病患者会发生糖尿病肾病，会出现全身浮肿、乏力等情况，严重影响了患者的身体健康。如果没有及时对患者进行干预，随着病情的进展，部分患者还可能会发展成为尿毒症。因此发现异常就要及时到医院检查，一定要检测患者的尿微量白蛋白，对患者不同的症状开展合理治疗。那么，以下就对糖尿病肾病早期的症状进行介绍。

### 一、糖尿病肾病的早期症状

- (1) 尿液泡沫增加。出现此症状表示尿液表面张力增加，假如糖尿病患者尿液中有大量的细小泡沫，并且无法消散的时候，表示尿液中具有蛋白信号。尿路感染、尿糖增高也会增加尿液泡沫，所以要定期进行尿常规检查，排查是不是因为蛋白尿导致的。
- (2) 水肿。这也是糖尿病肾病的典型症状，是因为尿蛋白流失导致的低蛋白血症。另外，肾功能下降会出现水钠潴留。早晨会出现脚踝、眼睑水肿，如果病情严重还会导致全身水肿。
- (3) 夜尿增加。一般白天的尿量是全

天的三分之二，假如夜间尿量占据全天总尿量的一半以上，那么就是夜尿增加。表示患者的肾脏浓缩功能减退，也是慢性肾功能不全的早期症状。

- (4) 高血压。糖尿病肾病患者的肾脏排钠降低，从而导致血压升高，受损内脏也会分泌肾素，激活肾素-血管紧张素-醛固酮RAS系统会导致血管收缩，出现高血压，说明患者的病情加重。
- (5) 视网膜病变。视网膜病变和糖尿病肾病都属于糖尿病微血管病变，发病机制一样。在糖尿病患者视网膜病变、视力下降的时候，要对肾功能进行检查，对患者是否出现糖尿病肾病进行确认。
- (6) 胃肠道症状。肾功能减退会导致代谢废物的排泄受到影响，积蓄在体内，对胃肠道黏膜造成刺激，从而出现呕吐、恶心、食欲减退等症状。
- (7) 肾衰竭。早期为了能够满足排糖需求，会增加肾小球的过滤率，血液中的尿素氮与肌酐水平一样，在出现持续性蛋白尿之后，增加了肌酐浓度和血尿素氮浓度，使肾功能下降，最终会导致肾功能衰竭。另外，糖尿病肾病会出现多种并

发症，膀胱炎、心力衰竭等并发症会对肾脏功能造成影响。在高渗透性昏迷伴循环衰竭的时候，还会出现急性肾衰竭。

- (8) 消瘦也属于糖尿病肾病的主要症状之一。因为体内的胰岛素分泌不足，从而无法充分利用糖原，使蛋白质和脂肪分解得到加速，体内的碳水化合物、脂肪、蛋白质被大量消耗，体重下降。多尿糖尿病患者的血糖升高，肾小球过滤液中的葡萄糖无法被完全吸收，从而导致渗透性利尿。糖尿病患者的尿量和排尿次数都会增加，血糖值越高，那么尿量就会越多，尿糖也会比较多。

### 二、糖尿病肾病的预防

- (1) 规律运动。运动能够保证血糖稳定，增强体质，使患者抗病能力得到提高，还能够增强肌肉组织对胰岛素敏感性，降低糖尿病患者体内组织对于胰岛素的对抗，从而提高患者代谢。因此糖尿病肾病患者要适当的选择适合自己的运动项目，比如太极拳、慢跑、散步等，每天坚持锻炼30~40分钟，从而稳定血糖。
- (2) 合理控制饮食。正确控制饮食不

能吃人造糖，可以吃蔬菜、五谷杂粮，但是要控制摄入量。主要是五谷杂粮，可以粗杂粮混合吃，一天控制在200~400g。还要多吃豆制品、豆类、新鲜蔬菜，且适量喝水。

- (3) 戒烟戒酒。饮酒和吸烟会使患者血糖不稳定，戒酒对于降压、降糖和降脂药物都有干扰的作用，会降低药效。所以，要求患者戒烟戒酒。
  - (4) 只吃粗纤维蔬菜会增加饱腹感，降低主食摄入。如果要对主食摄入量控制，可以在饭前吃蔬菜。主食要少稀多干，多吃膳食纤维丰富的食物，比如窝头、小米等。这些粗粮在胃里面的消化时间比较长，并且血糖的上升比较慢，能够对糖尿病患者餐后血糖的升高进行抑制。
  - 因为糖尿病患者要少摄入高脂、高油的食物，那么首先，建议在主食后食用肉类食物。糖尿病患者在吃少量主食之后，就会减少肉类的摄入。其次，肉类和鱼类要清淡制作，比如水煮、清蒸等，避免油炸。或者将汤放到最后，因为先喝汤会有饱腹感，不久就会饥饿，无法对糖尿病患者血糖进行有效控制。
- (作者单位:广西壮族自治区民族医院)