

动起来

预防下肢深静脉血栓形成

你有没有想过，长时间坐在办公室、火车或飞机上，可能会对你的健康造成潜在危害？有一种名为“下肢深静脉血栓”的疾病，正在悄然威胁着你。但不要太过于担心，只要我们学会“动起来”，就能预防它。



什么是下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓是指血液在下肢的深静脉中凝结成块，形成血栓，从而阻塞了血液流通的管道。这个过程与河流中泥沙堆积有些相似，泥沙的堆积会逐渐使河道变窄，甚至完全堵塞，影响水流。下肢深静脉血栓一旦形成，就会引起下肢疼痛、肿胀、皮肤发红和发热等症状，如果不给予及时治疗，血栓一旦脱落还可能进一步引发严重的并发症，如肺栓塞、脑栓塞等，严重者可能威胁患者的生命。

为什么运动能预防静脉血栓

“动起来”之所以能有效预防静脉血栓，主要得益于运动对血液循环的积极影响。当我们运动时，肌肉会不断收缩和放松，这种动作有助于推动血液在静脉中流动，从而防止血液在下肢深静脉中滞留和凝结。此外，运动还能提高心率和呼吸频率，增强心肺功能，进一步促进全身血液循环。

具体来说，适度的运动可以使血管扩张，增加血管弹性，降低血液黏稠度，从而减少血栓形成的风险。同时，运动还能增强肌肉的力量和耐力，提高身体对久坐或久卧等不良姿势的适应能力，减少静脉血栓的发生。

因此，“动起来”不仅有助于保持身体健康，还能有效预防静脉血栓等血管疾病。无论是进行有氧运动、力量训练还是简单

的日常活动，都能为我们的血管健康带来积极的影响。在日常生活中，我们应积极投身运动，选择适合自己的方式，坚持锻炼。

如何科学运动

运动对身体有很多好处，那么，应该如何科学地运动呢？对于久坐的办公室工作人员来说，可以每隔一段时间就起身走动一下，伸伸懒腰、踢踢腿，都是非常好的选择。这些简单的动作可以让全身肌肉得到放松和收缩，促进血液循环。对于长途旅行者来说，可以在旅途中进行腿部伸展运动，如抬起脚尖、绷直腿部等，以缓解长时间坐姿带来的不适。

日常生活中，可以选择散步、慢跑、游泳、瑜伽等中等强度的运动方式，每天至少半个小时，每周至少5天，这些运动不仅可以提高心肺功能，增强身体素质，还能有效预防静脉血栓的发生。需要提醒的是，运动前后要热身、放松，运动过程中要注意强度，避免过度劳累或剧烈运动后突然停止，以免造成身体不适。

预防静脉血栓还有哪些方法

除了运动之外，我们还可以通过调整饮食、戒烟限酒、穿着弹力袜、定期体检等方式来预防静脉血栓。

1. 调整饮食 日常饮食应多摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，这些食物可以降低血液黏稠度，减少血栓形成的风险。同时还要减少高脂肪、

高盐、高糖食物的摄入，以维护血管健康。

2. 戒烟限酒 吸烟会损伤血管内皮细胞，而过量饮酒则会导致血液黏稠度增加，从而促进血栓形成。因此，我们应该积极戒烟限酒，保护血管健康。

3. 穿着弹力袜 穿弹力袜也是预防静脉血栓的有效方法之一。弹力袜可以通过施加适当的压力，促进下肢静脉血液回流，减少血液在下肢深静脉中的淤积，从而降低静脉血栓的风险。对于长时间久坐或卧床的人群来说，穿着弹力袜是一个不错的选择。

4. 定期体检 定期体检可以及时发现并治疗可能导致静脉血栓的原发疾病，如糖尿病、高血压等。

如何识别和治疗静脉血栓

如果下肢出现肿胀、疼痛、皮肤发红等症状，很可能是静脉血栓形成的信号，应立即就医检查。目前，临床治疗静脉血栓的方法主要包括一般治疗、药物治疗、溶栓治疗和手术治疗，具体应根据患者的病情严重程度而定。

一般治疗包括卧床休息、抬高患肢、穿弹力袜或弹力绷带；药物治疗主要是指抗凝血治疗，常用药物有肝素、维生素K拮抗剂（如华法林钠片）等；溶栓治疗的药物主要是尿激酶，具有起效快、效果好、过敏反应少等优点，不良反应是易引起出血；病情严重者可采取手术治疗。

广西中医药大学附属瑞康医院
李爱丽

脑卒中的早期识别和预防

脑卒中是一种发病突然且非常严重的脑血管疾病，早期识别与预防至关重要，能有效降低其发病率和致残率，延长患者的生命，提高生活质量。

脑卒中的诱因

脑卒中的主要诱因包括高血压、糖尿病、高血脂、心脏病、吸烟和过度饮酒等，了解这些诱因，对于预防脑卒中具有重要意义。

高血压是脑卒中的首要危险因素，长期不受控制的高血压会损害血管壁，增加脑出血和脑梗死的风险；糖尿病患者如果血糖长期控制不佳，容易损伤血管和神经，继而诱发脑卒中；高血脂会引起动脉硬化，增加血栓形成的可能性；心脏病，尤其是心房颤动，容易在心脏内形成血栓，一旦血栓脱落，随血液流至脑部，就会引发脑卒中；吸烟和过度饮酒都会损害血管健康，加速。此外，不健康的饮食习惯、缺乏运动和长期压力过大也是脑卒中的潜在诱因。

脑卒中的预防策略

预防脑卒中，要从管理高危因素、调整饮食结构、适当运动、保持良好心态、健康的生活习惯入手。

日常饮食要清淡，戒烟限酒，减少高脂肪、高盐和高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类食物的摄入以及富含不饱和脂肪酸的食物；每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等，保持心肺健康；对于患有高血压、糖尿病、高血脂等疾病的人群，应将各指标控制在正常范围内，高危人群应按照医生的建议服用相应的药物进行预防；定期体检，及时发现并处理潜在的健康问题；保持良好心态，避免过度劳累和精神紧张，可以通过冥想、瑜伽等方式调节情绪，释放压力。

早期干预的重要性

早期干预对于脑卒中的治疗至关重要。一旦出现脑卒中症状，如突然口眼歪斜、言语不清或肢体无力，应立即寻求医疗帮助。及时的医疗干预可以显著减少脑组织的损伤，提高患者的生存率和生活质量。

对于缺血性脑卒中，如果在发病后4.5小时内使用溶栓药物，可以有效恢复脑血流，减少脑损伤。早期干预还包括快速评估患者的病情、确定治疗方案（如血管内治疗或手术治疗）以及启动康复治疗等。

现代医学在脑卒中早期干预中的应用

现代医学在脑卒中早期干预中的应用，主要体现在快速诊断和及时治疗上。

通过CT或MRI检查，医生可以迅速识别脑卒中的类型和程度，从而选择最合适的治疗方案。对于缺血性脑卒中，及时使用溶栓药物，如组织型纤溶酶原激活剂（tPA），可以在短时间内恢复血流，减少脑组织损伤。其次，介入治疗（如血管内血栓切除术）也成为治疗急性大血管闭塞的有效手段。这些技术的应用显著提高了脑卒中患者的生存率和生活质量。现代医学还强调多学科协作，包括神经内科、神经外科、急诊医学和康复医学等，共同为患者提供全面的治疗和康复计划，优化治疗效果，减少并发症，加速患者恢复。

湘潭市中心医院 冯灿

腰背部酸痛是怎么回事？

腰背部酸痛是日常生活中的常见症状，影响患者的生活质量。那么，腰背部酸痛主要有哪些原因？该如何治疗呢？

腰背部酸痛的常见原因

1. 腰肌劳损 腰背部酸痛最常见的原因就是腰肌劳损、慢性腰背部筋膜炎，高发人群主要是长时间伏案工作或者从事一些特殊职业者，如IT行业或者家政服务人员，由于腰背部长时间负荷过重，引起腰背部肌肉劳损所致。

2. 腰椎疾病 腰椎间盘突出

患者由于髓核组织刺激纤维环内的窦椎神经，也会引起腰背酸痛、酸胀感。另外，当强直性脊柱炎病变发展到一定程度，也会引起腰部疼痛，这种疼痛尤以夜间明显，严重者会夜间痛醒。

3. 不良的生活习惯 长时间伏案工作、经常低头玩手机、弯腰干家务、长时间开车、背很重的书包、搬重物等都会使得腰椎处于高度的负荷状态中，加速腰椎、腰肌的退行性变化，进而引起腰背酸痛。

腰背部酸痛的治疗方法

治疗腰背部酸痛除了积极治疗腰椎疾病、改变不良的生活工作习惯外，还可使用药物治疗，如塞来昔布胶囊、美洛昔康片、安康信片、汉防己甲素片、双氯芬酸钠片、洛索洛芬钠片等非甾体类消炎药，这些药物能够较好地缓解劳损引起的无菌性炎症，减轻疼痛症状。此外，还可以使用盐酸乙哌立松片，缓解肌肉痉挛。

郴州市第一人民医院
脊柱外科 范瑜