

# 世界血栓日： 提倡健康生活方式 远离血栓威胁

10月13日是第11个世界血栓日，今年的主题为“血栓与共病”。血栓，通俗地说就是“血块”，它可以堵塞身体各部位血管的通道，导致相关脏器缺乏血液供应，以致出现不同症状。血栓可以发生在静脉，也可以发生在动脉，当发生于静脉时，称为静脉血栓栓塞症（VTE）。VTE是仅次于缺血性心脏病和脑卒中的全球第三大心血管疾病，因其发病率高、症状隐匿且致死率高，被称为“沉默的杀手”。因此，及时识别和预防VTE对于减少其危害至关重要。

## 血栓形成的原因有哪些

根据血栓出现的部位不同，其临床症状也有所不同：如下肢动脉栓塞，会出现下肢发凉、疼痛、麻痹、感觉异常等症状，严重的会出现肢体坏死；冠状动脉栓塞，会出现心绞痛或心梗；肾动脉或肠系膜动脉栓塞，会出现腰痛、血尿、腹痛、便血等症状；脑血管栓塞，会出现头晕、头痛、麻木、偏瘫甚至危及生命。究其原因，主要包括以下几个方面。

- 1. 血管损伤** 血管损伤是血栓形成的重要原因，如手术、创伤、烧伤等。这些因素会破坏血管内皮细胞，使血小板和纤维蛋白在受损部位聚集形成血栓。
- 2. 血液凝固性增加** 血液凝固性增加意味着血液容易形成血栓。例如，血液中血小板数量增多、纤维蛋白原含量增加等因素都会导致血液凝固性增加。
- 3. 血流缓慢** 久坐不动、卧床等长时间不良生活习惯可能导致血流缓慢，从而为血栓形成提供了条件。例如，长时间乘坐飞机、汽车或长时间卧床的病人

容易发生下肢深静脉血栓。

## 如何预防血栓形成

- 1. 经常活动** 世界卫生组织提醒，连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓的风险。所以，要远离静脉血栓，运动是有效的防控措施。对于需要久站或久坐的人群来说，最好一两个小时就起来走走、散散步，或者进行腿部活动，尽力保持幅度最大。每日坚持3~5次，每次3~5分钟。
- 2. 合理饮食** 清淡饮食，多吃低脂、高膳食纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果、深海鱼、豆类、全麦面粉等，减少动物内脏、油脂的摄入。
- 3. 补充水分** 喝水有利于稀释血液，降低机体血液粘稠度。正常人每天摄入量应为2000~2500毫升，喝太少，体内废物代谢不出去，太多则会加重心脏及肾脏的负担。
- 4. 戒烟** 尼古丁会损伤血管内膜，导致脂质、炎症细胞等在血管内堆积，从而形成附壁血栓。建议吸烟者尽早戒烟，不吸烟者远离二手烟。
- 5. 机械预防** 采用各种辅助



装置和器械（如弹力袜、间歇式充气加压装置、足底静脉泵），通过外压增加血流速度、促进下肢静脉回流，减少静脉血栓发生，应在医生指导下进行。

**6. 合理用药** 血液处于高凝状态的患者，应该在医生指导下预防性应用抗凝药物，如阿司匹林，但用药期间应注意观察有无出血等不良反应。

**7. 定期体检** 高危人群应定期到医院进行凝血活酶时间、凝血酶原时间和凝血酶时间等项目的检查。一旦出现栓塞迹象，应立即就诊，时间越早越好。

湖南省直中医医院  
心血管内科 谢的娟

## 发现颈动脉斑块怎么办？4招让斑块缩小

颈动脉斑块是动脉壁内脂质沉积、炎症反应和纤维化的结果，这是动脉粥样硬化过程的一部分。当然，并非所有的斑块都同样危险。稳定斑块一般不会破裂形成血栓，而不稳定（易损）斑块则容易破裂，可能导致血栓形成和脑梗。不论是哪一种斑块，发现后都要做好以下几件事。

- 1. 咨询医生** 发现颈动脉斑块后一定要立即咨询医生，了解斑块的大小、位置和稳定性。医生会根据具体情况建议是否进行进一步的检查，如颈动脉超声、CT血管造影或磁共振血管造影等。
- 2. 调整生活方式** 如戒烟、限制饮酒、保持健康体重、增加体力活动、保持良好的饮食习惯，以及控制高血压、高血脂和糖尿病等基础疾病。
- 3. 药物治疗** 在医生指导下服用药物控制血脂、血压和血糖水平，以减少斑块进一步发展和破裂的风险。

**4. 定期复查** 定期进行颈动脉超声检查，以监测斑块的大小和稳定性，并根据斑块的变化调整治疗方案。

**5. 避免颈动脉按摩** 颈动脉斑块患者应避免对颈动脉进行按摩，以免增加栓塞的风险。

**6. 注意症状** 一旦出现头晕、麻木、视力模糊等突发病状，应立即就医，因为这些症状可能是栓塞的征兆。

### 4招让斑块缩小

#### 1. 改善生活方式

**健康饮食：**以全谷物、新鲜水果和蔬菜、低脂肪蛋白质和健康脂肪（如 $\Omega$ -3脂肪酸）的饮食为主。

**控制体重：**通过健康的饮食和规律的运动维持适宜的体重，减少肥胖对心血管系统的负担。

**戒烟：**由于吸烟会加速动脉粥样硬化的进程，戒烟是改善血管健康的关键步骤。因此，烟民应尽早戒烟，非烟民要远离二手烟。

#### 2. 药物治疗

**他汀类药物：**如阿托伐他

丁、洛伐他丁、辛伐他丁等，这类药物可以降低血液中的低密度脂蛋白（LDL）胆固醇水平，减缓斑块的增长。

**抗血小板药物：**如阿司匹林，可以降低血栓形成的风险，预防心脑血管事件的发生。

**降压药物：**有效控制高血压，可以减少血管壁的压力，有助于减缓斑块的发展。

#### 3. 手术治疗

**颈动脉内膜剥脱术：**在斑块导致严重狭窄且药物治疗不能有效降低风险时，可以考虑颈动脉内膜剥脱术。

**颈动脉支架置入术：**通过在狭窄的动脉内放置支架，帮助恢复血流，减少斑块对血流的影响。

#### 4. 控制慢性疾病

**糖尿病管理：**严格控制血糖水平，减少高血糖对血管的损害。

**高血压管理：**通过药物和生活方式调整，有效控制血压，减少血管壁的压力。

蒋丽萍



## 左旋氨氯地平 VS 氨氯地平 两者有何区别？

左旋氨氯地平和氨氯地平都是临床常用的降压药，由于疗效持久，一天仅需服用一次，这对于平时容易忘事和工作忙碌的患者来说十分友好。那么，两者在具体应用上有什么区别呢？

### 1. 组成

氨氯地平是一种手性药物。手性药物往往有个特点，它其中的一种异构体（一般分为左旋、右旋）有良好的药效，而另一种异构体则没有药效或药效较弱。而左旋氨氯地平是一个从氨氯地平拆分出来的“小弟”。

氨氯地平片是消旋体，简单地说，它是左旋氨氯地平和右旋氨氯地平的混合物，且各占50%。如果对氨氯地平进行拆分，则分别可以得到左旋氨氯地平、右旋氨氯地平。将左旋氨氯地平单独制成制剂，即得左旋氨氯地平片。

目前市面上苯磺酸左旋氨氯地平片含左旋氨氯地平2.5毫克，苯磺酸氨氯地平片含氨氯地平5毫克。

### 2. 降压作用

单纯就降压作用而言，相同剂量的左旋氨氯地平的降压作用约为右旋氨氯地平的1000多倍。从用药剂量上说，服用左旋氨氯地平2.5毫克，相当于服用氨氯地平5毫克。

### 3. 不良反应发生率

有研究显示，左旋氨氯地平可能发生脚踝部水肿、牙龈增生等不良反应的概率相对氨氯地平要低些，但其在本质上，它们都是钙通道阻滞剂，两者诱发不良反应没有明显差异。

说到这里，大家可能有疑问了：右旋氨氯地平对高血压有治疗作用吗？有学者认为，虽然右旋氨氯地平的降压作用较弱，但是它具有一定的血管内皮功能保护作用，对心血管疾病的治疗具有重要意义。总结起来，左旋氨氯地平和氨氯地平除厂家、常用剂量不同外，其降压效果及安全性无显著区别。对于患者而言，个体化选择有效的药物即可。

南通大学附属医院  
副主任药师 徐晓莉

## 肺结节长到多大需要重视？

一些朋友体检做肺部CT发现肺结节，整个人就焦虑得睡不着，生怕肺结节变肺癌。其实，肺结节到底是不是恶性的，需要从多个方面进行分析，首先可以从结节大小进行初步判断。

直径5毫米以下的结节叫微小结节，绝大多数都是良性结节，如炎症、淋巴结等，通常不会恶变，只需要每年复查一次CT即可。如果观察3年没有变化，之后可以每2年复查一次，所以不用太焦虑。

如果首次发现的结节是5~8毫米，建议3个月后再复查CT，观察结节的变化。如果肺结节消失了，就可以放心了；如果肺结节没有变化，可以选择继续观察或由医生根据具体情况制定治疗方案。

对于直径8毫米以上的肺结节，就要引起重视，如果胸外科医生在仔细评估后怀疑恶性，可能会建议手术切除。

北京大学第三医院胸外科  
主治医师 金亮