

多数血栓无征兆！记住以下几点，让你“一生无栓”！

范 颖

宜宾市第二人民医院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R540.45

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 03-066-01

血栓，是指人体的心脏或血管内，其血液发生凝固或血液中含有固体质块的情况。按照正常来说，血液是具有凝固型的，其主要目的是在于出血时或发生外伤的情况下起到止血的作用，但血栓是在血液因某些异常原因而导致的凝固，从而使得其日常生活受限，生活质量下降的情况。随着社会的进步与发展，人们的生活水平有所改变，但随之而来的是更多疾病的，血栓就是其中之一。一旦血栓堵塞血管，则会导致血液的运输系统瘫痪，有的朋友可能会说了，一般情况下中老年人是高发，我还年轻，不可能的。其实这是一种错误的观念，血栓可能存在于任何年龄段任何时间，它会堵塞身体各个器官的血液供给，严重者会造成患者死亡。血栓在脑部血管则可能会导致脑梗；血栓在冠状动脉则会形成心梗；在肺部则形成肺栓塞。一般情况多数的血栓没有任何征兆，常常被称为“隐形杀手”之一。血栓，包括动脉血栓以及静脉血栓。造成血栓有三大原因，血液流动相对较慢，血管壁损伤或血液处于高凝状态。如何才能有效的预防血栓，有效的减少血栓的发生？其实只需要记住一个字。那就是“动”。

1 那么哪类人更需特别注意？

1) 高血压人群

高血压、高血脂患者，其自身的就存在血管事件或血脂异常的问题，因此此类人群需更加注意，高血压会引起小血管平滑肌阻力增加，血管内部内皮受损，其血栓的发生几率将会很大增加。

2) 遗传人群

有研究表明，其家族中有血栓疾病患者的人群，其患病几率相对会增加。血栓病发的其中一个原因则是遗传，包括年龄、性别以及特定的遗传特征等。

3) 肥胖以及糖尿病人群

糖尿病患者其本身就具有多种造成血栓形成的高危因素，这类疾病，可能导致血管内部出现异常，使得心血管发生损伤。而肥胖人员，其脂肪含量相对较高，饮食相对不健康会导致血液浓度增加，其阻塞发生情况相对增加。

4) 生活方式不健康者

抽烟、喝酒、饮食不健康者均增加血栓患病风险。在日常生活中，不论年轻人或年级较长者，均存在抽烟喝酒等不良生活习惯，其主要直接或间接导致其血管痉挛从而使得血管内皮损伤。

5) 长时间不动者

长时间不动，包括久坐或久站甚至是久躺，均是静脉血栓发生的重要危险因素。日常生活中包括工人、教师、司机等需长时间保持同一个姿势不动，这类人群均存在血栓危险因素，因此在生活中，即使长时间保持同一种姿势，也需在一段时间后，进行休息以及运动，防止血栓的形成。

2 世界卫生组织称，连续四小时不运动会增加患血栓的风险，因此“动”则是最有效也是最直接的防控措施

1) 长期久坐不动

临床上，老年人通宵打麻将、年轻人长时间玩电脑导致肺栓塞的病例很多。当他们感到麻木和想要移动，他们可能有血栓形成。因此，需在久坐一段时间后，进行相对应的活动以及运动，减少血栓的形成。

2) 化被动为主动

乘长途飞机时，大多数人会选择经济舱。由于空间狭小，腿部活动范围有限，容易发生静脉血栓形成，称为“经济舱综合征”。即使在公务舱和头等舱，如果没有活动，也可能发生静脉血栓形成。建议你经常伸展脚趾，勾住脚趾，伸展腿部肌肉，多喝水，在稀释血液的同时增加排尿量。当我们选择座位时，我们应该注意的不是窗户，而是过道。如果坐在窗边，很多人会少喝水，减少上厕所的麻烦。这种座位选择方法已作为建议写入国外相关指南。

3) 能够多动则多动

有的患者怕伤口疼痛、出血，不动或少动，这会增加静脉血栓形成的危险。体弱多病、腰腿痛的老年人通常活动量较少，生病时更不愿意运动。医生应该动员病人并指导他们防止跌倒。实在不能自行活动的病人，可以先按照医生的建议进行按摩，身体条件允许时，再在床上适当活动。

4) 走路防血栓

在预防血栓方面，可通过走路的形式保持新陈代谢以及改善心肺功能，同时促进全身的血液循环，防止血脂在血管壁堆积从而达到防止血栓的形成。在走路防血栓时需注意以下几点原则，首先是走路的“质量”，每天在走路时，需保持半小时以上同时步行超过 3000 米以上，每天需坚持，但不要过多的剧烈运动，剧烈运动不仅不利于身体健康同时还可能造成身体的损害。并且在锻炼时一周需运动五次以上，保持在运动后心率可达到标准。

3 结束语

血栓，是一个无法预料或没有任何征兆的疾病，其具有发病急进程快等特点。随着社会的发展以及进步，人们生活水平得到了提升，患有血栓的人也越来越多。因此人们在日常生活中需注意血栓的防范，血栓并不是中老年人群的专利，因此在任何年龄段任何时间都需引起重视，日常生活中除了需保持生活习惯的健康外，还需增加其运动的频率以及效率。现代科技越来越发达，人们也越来越“懒”，但倘若运动减少，则会对其身体有所损害。同时运动也不宜过多过快，需循序渐进，每天坚持，为了防止血栓的形成，最好也是最有效的方式则是“走路”，可选择每天饭后进行适当的散步，不仅可减少血栓的发生，同时可消食，促进身体健康。血栓，虽是“隐形杀手”，但只要防范得当，同样也可预防，减少其发生可能性。当然一旦血栓情况有所发生，则不要过多紧张，需及时前往医院进行救治。