

今天是世界血栓日

预防血栓:从头到脚,主动掌控

今天是世界血栓日,2026年主题为“从头到脚,主动掌控,预防血栓,守护健康”。日常生活中,有大部分老年人认为年纪大了少动多歇就是养生。平日里偶尔腿脚发麻、肢体发沉,只当是年纪大了气血不畅,从未放在心上。但长期久坐、不爱活动的习惯,会在血管里悄悄埋下血栓的隐患。



久坐少动藏隐患

68岁的赵军退休已有八年,每天清晨起床吃完早饭,就稳稳坐在沙发上,一看电视就是一整天,除了吃饭、上厕所,几乎全程久坐,极少出门散步锻炼。儿女多次劝说他多起身活动,舒展筋骨、促进血液循环,他总是固执地认为,人老骨骼僵硬,少走动、多休息才不会累出毛病。

近半年来,赵军时常出现双腿酸胀、发麻的情况,久坐起身时双腿发沉、走路拖沓,偶尔还会头晕犯困、精神萎靡。起初只是偶尔出现,稍休息就能缓解,他便归结为年纪增长的正常现象,从不放在心上。他觉得老年人腿脚不利索、精神差都是常态,没必要小题大做去医院检查。

赵军的饮食习惯也并不健康。他口味偏重,爱吃油腻荤腥食物,日常饮水少,总觉得不渴就不用喝水。

长期久坐不动、饮水不足、饮食油腻,多重不良习惯叠加,让他的血液流速变慢,血液黏稠度持续升高,为血栓形成创

造了绝佳条件。家人特意提醒他多加注意,定期体检,多起身活动。可赵军心存侥幸,觉得自己身体硬朗,没有三高基础病,不可能患上血栓,依旧维持着久坐不动的生活状态。他总以为,血栓是突发疾病,毫无预兆,却不知道身体早已发出多次预警,只是被他一次次忽视。

一天,赵军起床后,突然感觉右腿麻木僵硬、肿胀发酸,完全使不上力气,走路一瘸一拐,休息许久也没有缓解,甚至伴随轻微头晕、胸闷。家人见状十分慌张,立刻带他前往医院检查。经过血管彩超、血液检查,医生确诊赵军患上了下肢深静脉血栓,万幸发现及时,尚未出现血栓脱落、堵塞心肺的危重情况。

科学干预勤养护

拿到检查结果,赵军又震惊又后怕。

医生告知,老年人血管弹性下降、血流速度变慢,长期久坐不动会导致血液淤积、黏稠度升高,极易形成血栓。很多老人没有明显病痛,就忽视日常养护,殊不知血栓早期的腿脚发麻、肢体肿胀、头晕乏力,都是重要预警信号,拖

延过久可能引发肺栓塞、脑梗等致命并发症。

住院期间,赵军接受了规范的抗凝、溶栓治疗。看着病房里因血栓引发重症的病友,他彻底改掉了以往的错误认知,深刻意识到血管养护的重要性。

出院后,他谨遵医嘱,坚持科学调理,全方位改正不良生活习惯。他彻底告别了久坐不动的陋习,不再整日瘫坐看电视。每天定时起身活动,晨起、傍晚坚持户外慢走,在家时常抬腿、拉伸四肢,促进下肢血液循环,避免血液淤积。哪怕在家休闲,也会每隔一小时起身走动片刻,不让身体长期保持同一姿势。

饮食上,赵军开始清淡饮食,戒掉油腻、重盐、高胆固醇食物,日常多吃新鲜果蔬、杂粮,多喝水,保证充足饮水量,稀释血液、降低血液黏稠度。同时,他严格戒烟限酒,规律作息,不再熬夜,避免血管持续受损。他坚持定期监测身体指标。坚持科学养护半年后,赵军腿脚酸胀、麻木肿胀的症状完全消失了。

练踝泵防血栓

安静地坐着2小时,腿部局部就会出现血栓形成倾向。久坐、久站、久躺,都会显著增加下肢静脉血栓的风险。因为小腿肌肉缺乏收缩,静脉血液回流速度明显减慢,血液容易在下肢淤积。这会使血液中的凝血物质更容易聚集,逐渐形成血栓。

好在有一种运动,躺在床上、坐在椅子上就能做,能帮你预防血栓这类重大疾病,它就是——踝泵运动。

为什么叫这个名字呢?因为它像“水泵”一样,能促进下肢血液和淋巴液回流。踝泵运动模拟步行时的小腿肌肉动作,其实很简单,就三步:勾脚尖、绷脚尖、环绕踝关节,带动小腿肌肉收缩与舒张。

做的时候要注意大腿要放松,平躺或坐位,下肢伸展,不要紧绷膝盖。如果是坐姿,腰背要挺直。动作要轻柔、缓慢,不要用爆发力。肌肉未充分发力等于白练,一定要慢,且做到最大幅度。

练习时若出现明显疼痛、麻木,应立刻停下休息,不要硬扛。花几分钟做几组踝泵运动,腿部的淤堵感会慢慢散开,浮肿渐渐消退,酸胀沉重感会消解。

补钙不见效
查甲状旁腺

不少人经常腰酸背痛,按摩理疗、不停补钙,症状依旧没有好转;还有些人肾结石反反复复,碎石之后没过多久又重新长出来。遇到这类情况,别只盯着骨骼和肾脏,不妨留意脖子上很容易被忽视的甲状旁腺。

很多人熟悉甲状腺,却不知道在甲状腺的背面,贴着四颗米粒至黄豆大小的甲状旁腺。别看个头小小的,它可是身体里的“钙管家”,专门负责管理全身的钙、磷代谢。身体血钙偏低时,它释放激素,把骨骼里的钙释放到血液;血钙升高之后,就减少激素分泌,以此维持体内钙的平衡,保障骨骼和肌肉神经正常运转。

一旦甲状旁腺“失控”,出现甲状旁腺功能亢进,就会大量分泌激素,不停把骨头里的钙抽调进血液。原本尽责的“管家”反倒成了“内鬼”。大量钙质从骨骼流失,骨头慢慢变疏松,起初只是腰背酸痛,很多人误以为是普通劳损,一味补钙却收效甚微;严重时打个喷嚏、弯腰都有可能发生骨折。

血液里钙含量过高,多余的钙流向肾脏,就容易形成肾结石。不少人反复肾结石,一次次碎石依旧复发,病根就在这里。除此以外,患者还容易浑身乏力、胃口差、记忆力减退、情绪低落、关节酸痛、皮肤发痒。症状分散在身体多个部位,很容易被当成独立疾病医治,真正的病因反倒被漏掉。

即便甲状腺检查结果正常,也不代表甲状旁腺就没有问题。长期补钙效果差,肾结石反复发作,记得主动筛查甲状旁腺。

孙伟

耳朵发警报 血管亮红灯

医院听力检测室门口的长椅上,58岁的张先生把手机音量调到最大,贴着右耳接听,左耳却什么也听不见。三天前,他的左耳突然闷堵,还时不时传出“嗡嗡”的电流声。起初他以为只是洗澡耳朵进水,拿棉签反复掏也不见好转。

做完听力图,又补充做了颈动脉超声,结果让他大吃一惊:耳朵本身损伤不算严重,可脖子上的血管已经亮起警报。

很多人习惯把耳鸣、耳闷单纯当成耳朵局部的毛病,殊

不知内耳很可能是全身血管最先发出求救信号的部位。内耳供血依靠迷路动脉,这条血管细如棉线,直径仅0.18毫米,没有备用供血通路。一旦上游血流放缓、血管内壁出现斑块,内耳会最先缺血,随即出现耳鸣、耳闷、听力下降。突发性聋当中,不少病例就源于内耳血管栓塞,血栓或许早已在身体血管内悄悄形成。

血栓并非只引发心梗、脑梗,它如同下水道口内壁堆积的油垢,斑块一旦脱落,就极易堵塞狭窄血管。如今心血管病发病率持续

走高,不少中老年朋友只重视胸闷、头晕,常常忽视耳朵释放的预警。

耳朵的异常有三类情况需要警惕:一是单侧耳朵突然闷堵,数日不见缓解,不要盲目掏耳;二是突发持续性低沉耳鸣,不同于短暂的蝉鸣声响;三是听力下降同时伴有头晕,出现这种状况切勿在家硬扛。至于广为流传的耳垂“冠心病”,只能视作提醒监测血脂血压的线索,并不能直接诊断血管疾病。

生活里不少养护血管的偏

方并不可取,喝醋软化血管、定期输液冲血管、单靠洋葱木耳清除血栓,这些做法都没有科学依据,反而有可能损伤身体。

日常真正可行的血管养护贵在细节:晨起饮用约200毫升温水(心衰、肾病患者遵医嘱);饮食减少食盐摄入;久坐每隔四十分钟起身活动,踮踮脚尖,依靠小腿肌肉促进血液回流;尽量不熬夜,保障血管内皮自我修复的时间。

突然出现单侧听力下降,合并头晕头痛,应及时到耳鼻喉科完成听力检测。 本报记者 李由