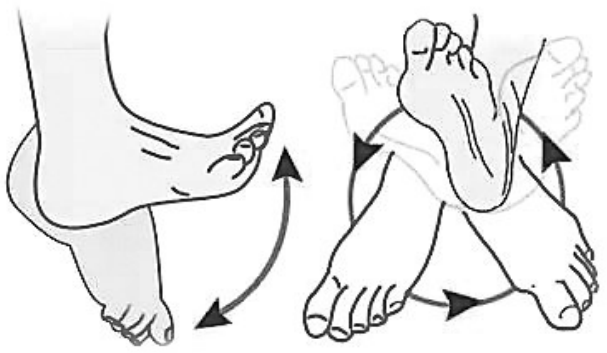
执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

牌桌上久坐 血栓风险高

71岁的马广福最爱泡棋牌室,一坐下就不愿起身,他半天不去一趟厕所,连中午都不回家,就在棋牌室啃个烧饼。老伴总念叨他,劝他多起身活动,他嘴上连声应着,说等会儿就起来,可屁股像粘在椅子上,腿迟迟不肯挪动,依旧守着牌桌,舍不得离开。



一天傍晚,打完麻将,马广福起身时觉得左小腿发沉,像灌了铅,走路一瘸一拐。回家脱了袜子,小腿比右腿粗了一圈,皮肤绷得发亮,摸上去比别处热,按一下有个浅浅的坑,半天不回弹。他认定是扭着了,又说是老寒腿犯了,翻出活络油来回搓,搓得皮肤通红,晚上又烧了一盆热水泡脚,泡完觉得松快,第二天腿却肿得更厉害了。

腿肿乱揉乱泡最危险

女儿把马广福送进了医院,做了个下肢静脉超声,医生说,马广福左侧腘静脉里有血栓,堵住了回流的路。这不是肌肉拉伤,也不是风湿,叫下肢深静脉血栓。医生问:你是不是久坐不动?是不是爱跷腿?是不是喝水少、天冷还穿得薄?

血液在腿上流得慢,人又不挪地方,血就容易"淤"成块。肥胖、血压血糖偏高、有静脉曲张、以前得过血栓、刚做完手术卧床的人,比别人多几分风险。

深静脉血栓最怕揉、怕按、怕热敷,那些"活血"的手法可能把栓子"搓"下来。血栓一旦脱落,顺着血管跑到肺里,堵住肺动脉,就是肺栓塞,轻则喘不上气、胸口发闷,重则猝死。要是突然气短、心慌、咯血,甚至眼前一黑,那可能就是栓子跑进了肺里,一刻也不能耽误。医生还问他有没有气短、心慌,他说前一天上楼确实喘得厉害,歇了半天才缓过来,当时只当是天冷。

马广福住院头几天打低分子肝素,后来改成口服抗凝药,一天一片,按医嘱定期查凝血指标。住院期间,护士每天量一次腿围,用小尺子在最粗的地方做个记号,看肿胀退了多少;还教他躺在床上把腿垫高,让小腿高过心脏的位置。住了十来天院,腿围一点点缩回去,走路也不再一瘸一拐。医生交代,抗凝期间刷牙要轻,刮胡子别用刀片,摔了碰了要留神;药不能自己停,也不能随便加;要是出现牙龈出血不止、大便发黑,得立刻就医。腿肿的地方抬高了养,不揉不烫,穿医用弹力袜,白天穿、晚上脱。

坐着也能做运动

出院时,医生给马广福立了规矩。马广福一局麻将打完就起来站一会儿,四十分钟到一小时必须活动一次,去倒杯水、上个厕所、在门口走一会儿。坐着时脚尖勾起来、绷下去,像踩缝纫机一样来回做,一次二十下,隔半小时做一回,小腿的肌肉一收一放,就等于给血管装了个泵。不跷二郎腿,不把腿窝在椅子底下,膝盖不顶住桌沿,椅子高度调到脚能平放地面。喝水一天至少一千五百毫升,不等渴了才喝。天冷加衣服,不穿紧绷的裤腰和袜子。出门坐长途车、飞机,要定时起身。

入冬以后,马广福的小腿没有再肿过。偶尔坐久了,脚踝有点发紧,他就把脚尖勾一勾,站起身走动几步。他常跟老伙计们念叨:打麻将坐得太久,腿会先不答应。人上了年纪,血管不像年轻时那样好,一张牌桌能坐出乐子,也能坐出毛病。

腿肿多缘由 辨症再下手

不少老年人都有腿肿、腿沉的困扰,很多人习惯当成老寒腿或者静脉曲张,随便泡泡脚、揉一揉,可腿肿背后原因各不相同,处理方式天差地别,一旦判断失误,会埋下安全隐患。

下肢深静脉血栓大多是单侧腿肿,发病比较急。常常在久坐、久卧之后出现,小腿发胀、皮肤温度偏高,按压有痛感。最危险的是血栓脱落引发肺栓塞,切记不能按摩、热敷。一旦一条腿突然肿起来,伴随胸闷气短,要立刻就医。

静脉曲张多见于双腿,病程慢。血管像蚯蚓一样凸起,久站、久坐之后肿胀加重,抬高双腿休息一晚,肿胀会明显减轻。一般皮肤温度正常,痛感不强。日常可以穿医用弹力袜,避免长时间保持一个姿势,但它也有继发血栓的风险,凸起血管突然肿痛就要及时检查。

老寒腿本质是膝关节骨性关节炎,肿胀大多集中在膝盖周围,小腿肿胀并不明显。遇冷、阴雨天酸痛加重,活动时膝盖咔咔作响,保暖、热敷之后不适感会缓解,它不是血管堵塞,一般不会出现突发的整条小腿肿胀。

健康打牌四字诀

打牌是不少中老年人喜爱的休闲方式,好友围坐,说说笑笑,既能开动脑筋,又能联络情谊。但久坐、情绪起伏、疏于照料身体,也容易埋下健康隐患。记住"动、水、松、察"四字诀,才能玩得健康。

动 打牌最忌一坐到底。长时间保持同一个姿势,下肢血流变慢,肩颈腰背僵硬酸痛,容易诱发腰腿不适、下肢酸胀。四字诀之首,重在一个"动"字。建议每四十分钟就停下牌局,起身走一走。搓牌摸牌虽是手部活动,替代不了全身舒展。控制总时长,不熬夜、不连场鏖战,到点就收,不让身体超负荷。适度活动,筋骨不僵,气血和顺,娱乐才有长久的本钱。

水 牌桌上容易专注入神,常常忘了喝水,不知不觉口干舌燥、血液黏稠。手边常备一杯温水,少量多次饮用,不要等到口渴才猛灌。少喝浓茶、烈酒、甜饮料,烟酒更要远离,二手烟、密闭污浊空气都会刺激心肺。尤其有高血压、心脑血管基础病的朋友,缺水会增加身体负担。在通风好的房间打牌,空气流通,搭配适时补水,津液充足,脏腑滋润,头脑也更加清爽,不容易头昏疲惫。

松 打牌本是消遣,不是争输赢的赛场,核心在于心态要"松"。一局有输有赢,起落都是常态。手气好不必大喜亢奋,血压骤升;手气差也不必懊恼生气、争执拌嘴。大喜大悲,情绪大起大落,是心脑血管疾病的重要诱因。打牌只图热闹开心,不以输赢论高下,不赌大钱,不较真斗气。牌桌上多包容、少计较,谈笑为主,得失看淡。心神松弛,心气平和,不被牌局牵着情绪走,才是养生的要义。

察 就是留心身体发出的信号,懂得自我关照。打牌过程中,时时体察自身感受:如果头晕头胀、胸闷心慌、肩背发紧、手脚发麻,不要硬撑,立刻停牌休息。有慢病的朋友按时服药,定时监测血压,随身备好常用药物。年纪偏大、体质偏弱的人,更要提高警觉。一旦出现不适,不要抱有"打完这一把再说"的想法,及时休息、必要时就医。同时也要留意牌友状态,互相提醒,彼此关照,既是牌友,也是健康监督员。

打牌是锦上添花的休闲,健康才是根本。守好这四字准则,适度娱乐、善待身体,让棋牌之乐陪伴我们平安舒心,乐享晚年安康。

本报记者 李由