



我们离你最近



你的血管堵了吗?

血栓被称为潜伏在生活中的“隐藏杀手”，严重威胁患者的生命健康。那么，哪些人容易发生血栓？如何进行防治？针对这些问题，日前，记者采访了市第一人民医院血管外科的主治医师沈明阳。让我们一起了解血栓，做到早预防、早发现、早治疗。

■融媒体记者 徐薇 金苏
通讯员 王树文

●不良生活习惯，血栓“盯”上了他

血栓就像血管里的“塞子”，会减缓或阻断正常的血流，甚至可能脱落并游走到其他部位，引发严重后果。不少人认为血栓性疾病防不胜防，但血栓的形成与不良生活方式密切相关，突然发病往往只是“压倒骆驼的最后一根稻草”。

45岁的陈先生右腿水肿已持续一个多月，并开始出现胸闷症状，因此来到医院就诊。沈明阳在接诊中了解到，陈先生在一家互联网公司工作，因工作压力大，常常加班到深夜，并养成了熬夜的习惯。为了提神和缓解压力，他每天抽一包烟，并频繁饮酒。上个月，陈先生突然感到腿部剧烈疼痛，并伴有肿胀和麻木感。他以为这是因长时间坐着工作导致的疲劳，因此并未放在心上。然而，症状

逐渐加重，还无法正常行走，甚至出现了呼吸困难。

经检查，沈明阳发现他的腿部静脉内形成了大量血栓，情况十分危急。随后，陈先生被安排住院治疗，经过积极的抗凝治疗，他的下肢水肿及血氧等各项指标逐渐恢复正常。出院时，沈明阳特别叮嘱陈先生继续口服抗凝药物，暂时不要熬夜，并戒烟戒酒，适当活动。一个月后，陈先生再次来到医院复查，下肢静脉彩超显示血栓已消失。沈明阳指出，陈先生的血栓与他长期的不良生活习惯密切相关。抽烟、饮酒和熬夜都会增加血液黏稠度，减缓血液循环，从而增加血栓形成的风险。此外，长时间坐着工作也会加重下肢静脉的负担，进一步增加血栓形成的可能性。

●孕期科学防范，远离静脉血栓

在中国传统观念中，产妇生完孩子后需要“坐月子”，需多躺、宜静养，认为这样可以避免“月子病”。然而，这种习惯反而会成为静脉血栓的温床。来自沐阳的35岁王女士在生完二胎后，身体虚弱，家人悉心照料，让她长期卧床。产后三周，王女士突然出现右下肢红肿、疼痛，经过医院检查，发现她的下肢发生了静脉血栓。沈明阳指出，幸好她就诊及时，如果延误，严重时可能导致肺部栓塞，进而引发呼吸衰竭，危及生命。

那么，为什么产妇会发生血栓呢？沈明阳解释，这与妊娠及产褥期妇女特有的生理变化有关。孕期凝血与纤溶系统的生理性改

变为胎盘剥离创造了预防性止血的条件，但也为静脉血栓的形成提供了机会。“产后血栓是一种严重的并发症，主要与产后长期卧床和缺乏运动有关，同时也与产妇血液处于高凝状态有一定关系。在分娩后6至8周内，血栓形成的风险显著增加。”沈明阳说。

此外，如果孕妈有高龄、肥胖、多产，以及既往有过血栓栓塞病史和家族史等高危因素，再加上产后不当的饮食和生活习惯，患血栓的概率就会更高。为此，沈明阳建议，产妇产后应尽早下床活动，这是预防静脉血栓的有效措施。即使是手术和产后的患者，也应尽早躺在床上翻身，进行主动伸展肢体等运动。

●改掉坏习惯，才能有效预防血栓复发

家住日月星辰小区的王大爷，因血栓出院半年后再次因下肢浮肿前来医院就诊。经过复查，医生发现王大爷双侧腘静脉血栓再次形成。在与王大爷的沟通中，沈明阳发现，尽管王大爷一直按时服用抗凝药物，但最近一个月他恢复了吸烟和饮酒的习惯，并且常常熬夜打麻将。沈明阳强调：“久坐、吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯，都是血栓形成的诱

因。如果仅依赖药物治疗，而不改变生活方式，血栓可能会反复形成。”看到检查结果后，王大爷深感懊悔，决定严格遵循医嘱。在随后的随访中，王大爷再未发现血栓形成。

沈明阳提醒，血栓的形成是一个长期的过程，培养健康的生活方式是最佳的预防手段。要想远离血栓，市民可牢记以下四点建议：

动

连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓的风险。因此，要改掉久坐不动的习惯，通过适量的体力劳动和体育活动，来防止血液黏稠、流动缓慢。

戒

长期的烟酒刺激会对血管管壁造成极大的伤害，也会增加血液黏稠度，从而增加患病风险，应及时戒烟限酒。

控

药物治疗在血栓预防中起着至关重要的作用，患者应严格遵医嘱服药。

食

保持健康的饮食习惯，避免食用高油、高嘌呤、高盐的食物，不能暴饮暴食，多食富含维生素的食物并注意足量饮水。

扫一扫看视频

