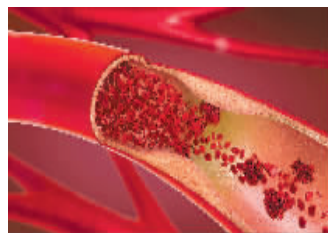


特别关注

血栓最爱堵这3个地方 留意血栓形成的4个信号



血栓爱堵3个地方,都很要命

1. **静脉血栓爱堵“肺”**。静脉血栓被称为“沉默的杀手”，很多静脉血栓的形成没有任何症状和感觉，一旦发生可能致命。静脉血栓主要爱堵肺，常见疾病是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞。下肢深静脉血栓多发于手术后长期卧床或不活动的人群，久坐不动致使血流滞缓，当血液在深静脉腔内不正常凝结，凝血块堵塞静脉腔，会诱发下肢深静脉血栓的形成，而深静脉血栓一旦脱落肺部就会造成致命的肺栓塞。

2. **心脏血栓爱堵“脑”**。最容易长心脏血栓的是房颤患者，房颤患者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓，尤其是当左房栓

生活中有些习惯会造成血栓，甚至危及生命。血栓栓塞性疾病根据发生的部位及表现主要分为心脏血栓、静脉血栓、动脉血栓三种类型。

子脱落之后，最易堵塞脑血管，引起脑栓塞。

3. **动脉血栓爱堵“心”**。动脉血栓十分凶险，当凝固的血块像塞子一样堵住血管，导致组织器官没有血液供应，就会导致心肌梗死或脑梗死。动脉血栓最常见出现的部位是心脏血管，导致冠心病，当冠状动脉持续性缺血缺氧引发心肌梗死，出现急性冠脉综合征或心肌梗死。需要注意的是，多数急性心肌梗死患者可能会在前期出现心绞痛现象。

留意血栓形成的4个信号

信号一：晕 平时休息时，突然一阵眩晕，失去平衡和协调能力，甚至发生昏厥现象。要注意，这是脑血栓最为常见的先兆。如果经常发生，则尽早到医院就诊为好。

信号二：麻 当人体血液中有血

栓，四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。所以，如果在生活中，突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等，一定要警惕。

信号三：跛 如果血管堵塞加重，会出现间歇性跛行。走几百米，便会感觉腿酸，需要休息一会才可以缓解。血栓会引起供血不足，导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉堵塞，病情进一步发展，就有可能导致下肢严重缺血，皮肤温度下降，足背及胫后动脉搏动减弱或消失，不行走时也会下肢疼痛，进一步发展可出现肢体破溃，伤口不能愈合，甚至组织坏死。

信号四：肿 血栓在静脉中形成，血液无法回流到心脏，压力会导致液体扩散到腿部组织，最容易辨识的就是突然单侧腿肿了，常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定，可以用卷尺测量比对。

据《健康时报》

用药提示

炉甘石洗剂 你真的会用吗？

炉甘石洗剂是最常见的皮肤外用药物之一，可治疗过敏性皮炎、皮肤瘙痒症、细菌病毒性皮炎、真菌性皮炎等。还可以修复轻度晒伤、烧伤、烫伤，但在涂抹前，要记得先冰敷。

需要提醒的是，虽然上述皮肤病都可使用炉甘石洗剂进行治疗和缓解，但炉甘石洗剂更多的是起到物理防护作用。当病情严重或持续恶化时，一定要尽快就医。

炉甘石洗剂正确使用步骤：

1. 涂药前将涂药部位清洗干净。
2. 将炉甘石洗剂用力摇匀。
3. 用棉签蘸取适量炉甘石洗剂轻轻涂均。
4. 药液晾干后出现白色粉末为正常现象，可不予处理。

注意，通常炉甘石是并没有混悬均匀的状态，所以使用前一定要用力混匀。

□刘思雨

疾病预防

警惕！关节最怕这5件事

关节炎是常见的慢性疾病之一，据统计，全球的关节炎患者约有3.55亿人。医生介绍，预防关节炎，要注意5件事。

什么是关节炎？

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织，由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病，可分为数十种，包括类风湿关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎等。

关节最怕5件事

老 随着年龄增长，软骨营养供应不足，骨骼中无机物增多，骨骼的弹力与韧性减弱，容易导致关节软骨和骨退行性病变，引起骨关节炎。

胖 与一个体重正常的人相比，肥胖或体重超标的人群，将面临更高的骨关节炎风险。

伤 外伤是年轻人被骨关节炎缠上的重要原因。此外，关节的慢性劳



损、不正确的运动方式带来的非急性伤，也会加大患骨关节炎的风险。

勤 关节用得太多，容易导致机械磨损，破坏软骨，从而出现骨关节炎。如过于频繁地爬山、爬楼等运动都是非常伤害关节的。

冷 寒冷是导致类风湿关节炎、骨关节炎等患者疾病复发或加重的常见诱因，故需要注意关节保暖。

据人民网

疑问必答

吃花生别超过这个数 否则血脂不降反升

花生不仅含不饱和脂肪酸，还含有维生素、矿物质、蛋白质以及白藜芦醇、β-谷甾醇等植物化学物，具有抗氧化、抗衰老等作用。

花生能不能带皮吃？

红皮中含有能增加血小板功能的物质，在提高凝血能力的同时还有一点补血的作用，一般人可以不用剥掉红皮。不过，有凝血倾向或血液黏稠度比较高的人以及老年人，则建议剥皮吃。

花生发芽后还能吃吗？

花生属于豆科植物，它发的芽和

豆芽是一个道理。发芽花生中的天然抗氧化物、蛋白质和维生素C含量都有所上升。

不过要注意，花生如果发生霉变，会产生致癌物质黄曲霉毒素，一定不要吃。如果自己家的花生在非人为干预的情况下突然发芽，则建议尽量不吃，以防食物中毒。

血脂高的人不能吃花生？

花生中含有大量油脂，高达50%，不过多为单不饱和脂肪酸。研究发现，单不饱和脂肪酸在体内有助清除多余的胆固醇，还能增加一些对人体有好处的胆固醇，这种胆固醇叫做高密度脂蛋白胆固醇，有调节免疫的作用。所以，从这个角度来说，适

量食用花生对人体有益，血脂高的人也可以适量吃一些。

花生每天可以吃多少？

一般成人一天或隔一天吃一小把花生是可以接受的，大概去皮后净重10克，注意不要吃油炸或霉变的花生米。

吃花生注意别超量，比如一天吃的花生超过了50克，对高脂血症患者就起不到降脂作用，反而会升高血脂。

哪些人不能吃花生？

对花生过敏的人群、胆囊炎患者在急性发作期禁食花生，在做胆囊手术之后，两到三个月内尽量不吃花生。

□于康

健康生活

6组数字告诉你 老年人如何吃出健康



守护好老年人健康，事关全民健康大局。健康的饮食习惯对于老年人来说至关重要。

◆ **早上1杯温白开** 老年人对于口渴不敏感，水代谢调节能力下降。日常不要等到口渴再喝水，补充水分也可以缓解便秘，早起喝一杯温白开就是一个不错的习惯。

◆ **每日两盘蔬菜** 蔬菜要做到清淡、软烂、荤素搭配，少食油炸、火烤的蔬菜。蔬菜尽量多样化，每天最好能吃够两盘蔬菜，其中一盘最好是新鲜、深颜色的时令蔬菜。

◆ **每日3顿正餐 1至2顿加餐** 建议老年人每天最好吃3顿正餐、1至2顿加餐。饮食规律、定点定量、少量多餐很重要，可以7时吃早餐，12时吃午餐，上下午距正餐3小时加餐，18时吃晚餐。

◆ **油不超30毫升 食盐不过5克** 老年人的饮食要少油、限盐，平均每日烹调油食用量控制在25至30毫升，尽量使用多种植物油。减少腌制食品摄入，每日食盐摄入量不超过5克。

◆ **每日摄入300至500毫升牛奶** 健康老年人饮食中蛋白质占比应高于年轻人，每公斤体重每天应摄入1至2克蛋白质。一般情况下，肉类每日2至3两，每日摄入300至500毫升牛奶。

◆ **饭吃七分饱** 吃得过饱，会增加肠胃负担，导致心、脑等器官呈缺血状态。老年人吃完饭后最好休息半小时再做其他活动，如果立即活动会影响胃肠道的消化吸收。

据人民网

应季养生

注意这三点 放心吃柿子

眼下正是吃柿子的好时节，可不少人却对它敬而远之，起因是听说柿子空腹吃容易长结石，还有说法是贫血的人不建议吃，更有传言说加工成的柿饼白霜是防腐剂。

空腹吃柿子易长结石，不能一概而论。胃结石的形成，更关键因素在于胃动力不够和一次吃太多或几天连续吃含鞣酸高的柿子。只要胃肠功能正常，成人、孕妇、贫血的人群都可以吃柿子；成人每天吃一两个没问题。柿饼可减半吃，柿饼的“白霜”是自然形成的糖霜，可放心吃。

吃柿子注意这三点

1. 不要吃生柿子，也不要吃柿子皮，选择完全成熟的柿子去皮吃或者选择甜柿子、柿饼。如果买回来的柿子较涩，可以把柿子和香蕉、苹果放一起，放在塑料袋里扎紧口或者直接放泡沫箱子里，可以很好地脱涩。

2. 胃肠功能较差的老人和小孩，本身有胃食管反流、胃炎等情况的人群，最好不要空腹吃。

3. 不要吃过多柿子。有数据显示，健康成人每天吃两个柿子（400-500克）不会导致胃结石，孩子浅尝一下即可。不过情况因人而异，主要看自己胃肠感觉。如果吃了柿子就肠胃不舒服，说明胃肠比较娇弱，也不要过于勉强吃。

□王艳丽

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。