

特别关注

血栓易堵在3个地方
留意这4个信号

血栓是血液里凝固的小血块,被认为是“沉默的杀手”,随时威胁着人们的健康。身体哪些部位最易被血栓“盯上”?血栓来临前是否有信号?

者因为心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓,尤其是当左房栓子脱落之后,最易堵塞脑血管,引起脑栓塞。

心——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会引发心肌梗死,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。

警惕血栓发出的4个信号

要做好血栓预防,就要注意身体所传递的这些信号。

出现晕眩 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。

四肢麻木 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。

出现跛行 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,需要休息一会儿才可以缓解。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,病情进一步进展,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。

小腿肿胀 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》

应季养生

春捂也得讲门道

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,“春捂”也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰膝酸软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴 按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推揉两肋 即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热搓腰部 腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。 □宗彼安

疾病提醒

肾病也有“信号灯”
5种症状要当心

肾脏是一个没有痛觉神经分布的器官,平常感觉不到它疼痛。慢性肾病也因此被称为“沉默的杀手”,早期极易被忽略。其实,肾脏出现问题时通常会发出以下几种信号:

面部:用手指按压有凹陷。肾脏主要功能是排泄代谢产物。当出现肾脏疾病时功能受损,导致体内水钠潴留,水分常聚集在体内最疏松的组织 and 最低垂的部位,表现为晨起发现眼睑、面部或双下肢水肿,用手指按压有凹陷,如果病情未及时发现,会持续性或全身水肿。

消化:恶心呕吐食欲差。慢性肾衰竭患者可出现胃肠道黏膜水肿及毒素在体内堆积,影响消化功能而出现食欲下降、恶心、呕吐、腹胀等症状。这些症状易与消化系统疾病症状相混淆,从而被忽略。

血压:40岁以下高血压。肾脏受损后水、钠在体内不能被正常排出,导致体内液体增多,血压升高。40岁以下且无高血压家族史的人血压突然升高时,建议检查排除肾性高血压的可能。

尿液:泡沫尿、淡黄色。尿中蛋白、尿糖增多时可出现泡沫尿。发现尿液表面漂着一层细小泡沫且不易消散时,应警惕蛋白尿的可能,如果泡沫较大,应警惕是否尿糖升高。当尿液变成洗肉水、浓茶色、酱油色或浑浊如淘米水样时需及时就医。

尿量:起夜超过3次。尿量增多或减少都应考虑与肾脏疾病相关;夜间起夜超过3次,是肾脏病的早期信号,要及时就医。 □田晓英

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。

血栓最容易堵在这3个地方

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3种类型。

肺——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,常见的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等人群,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会造成致命的肺栓塞。

脑——心脏血栓爱堵“脑”。最容易长心脏血栓的是房颤患者,房颤患

有此一说

老年人说话速度快
大脑更健康

加拿大多伦多大学的心理学家发现,说话速度快是大脑健康一个重要指标,而说话速度慢是正常衰老的一部分。

这是首个考察健康成年人的自然说话速度与大脑健康差异的研究,发表在《衰老、神经心理学和认知杂志》上,研究认为,说话速度的快慢反映了大脑功能的变化,因此应作为标准认知功能测试的一部分,帮助医生尽早发现认知功能衰退迹象,帮助老年人保持大脑健康。

这项研究中,125名年龄在18岁至90岁间的健康志愿者完成了3项不同的评估。未来,研究团队希望对更多参与者在几年内做相同测试,考察说话速度是否真的能预测个体随着年龄增长的大脑健康状况。在此基础上,这些结果能支持开发尽早发现认知功能衰退的工具,帮助老年人延缓认知功能衰退。 □吴桂

健康生活

消化器官最害怕这些事 千万别做

身体每个器官都有自己的“脾性”,有它们“最怕”和“最爱”。摸透器官的“小脾气”,及时发现身体的求救信号,并认真保养,才能拥有好身体。

胃部怕凉喜温。胃怕进食太凉、太快、太晚、不规律。当出现营养不良、面色晦暗、反酸、上腹痛、消瘦、胃口差、有口气等情况时,就是胃部出现了问题。

保养要点:多吃温润、暖胃的食物,并注意胃部保暖,少吃寒凉。饮食要规律。保证按时吃饭,细嚼慢咽。饮食要卫生,不喝生水,少吃生食。

肠道怕久坐喜净。肠道怕焦虑、久坐、便秘滥用药物、腹泻不重视。经常便秘或腹泻,食欲下降,腹胀、腹痛、恶心及呕吐等,要注意肠道健康。

保养要点:食物要新鲜,食用前需清洗干净,饭菜要熟透。餐具要定期消毒。饭后便后要洗手。养成适当运动的习惯。久坐会让肠道蠕动变慢,食物滞留肠道后易引发便秘。

肝脏怕酒喜卧。肝脏怕高胆固醇、熬夜、饮酒、乱发脾气。易怒、厌油腻、消化不良、肝区疼痛、恶心、经常长痘等是肝脏的求救信号。

保养要点:饮食清淡,少吃甜食。保证睡眠充足,要在23时前入睡。“夜猫族”要多多关注肝的状况。

胰腺怕撑喜素。暴饮暴食或进食过多油腻食物易诱发急性胰腺炎,因此应注意荤素搭配,不要进食过饱。胰腺怕酒精、油腻、暴饮暴食、辛辣刺激。

胰腺的求救信号有腹痛、消化不良、恶心呕吐、黄疸等。

保养要点:远离酒精,少喝酒、不喝酒。合理膳食,荤素搭配,低盐、低糖,多吃蔬菜水果。胰腺癌高危人群应及时筛查,排除隐患。

胆囊怕油喜乐。愉悦的心情有助于胆囊中胆汁的排泄和胆囊功能的正常发挥。胆囊怕高胆固醇、饮食不规律、饮酒、刺激。一旦胆囊受到损伤,就会出现厌油腻、消化不良、右上腹痛、食欲不振、皮肤及巩膜发黄。

保养要点:饮食清淡,少吃高脂肪食物和高胆固醇食物。按时就餐,荤素搭配。每天应保证饮水1500至2000毫升。保持心情开朗多微笑。 □鲁露

和胃癌有关? 有些打嗝要当心!



生活中,吃太快、吃太饱、喝了碳酸饮料等都会导致打嗝。

你的“嗝”是哪一种?

打嗝一般有两种,暖气和呃逆。
暖气,俗称饱嗝,是胃内气体过多,从口排出的一种生理现象。若暖气伴有烧心、反酸、腹胀、黑色大便等,可能是病理性的,需尽早就诊。

呃逆即打嗝,指气从胃中上逆,喉间频频作声,声音急而短促,多与饮食有关,特别是饮食过快、过饱,摄入很热或冷的食物饮料、饮酒等。

打嗝和胃癌有关系吗?

有些胃癌患者打嗝,一是胃癌引起消化不良、上腹部胀满,从而刺激膈肌,引起打嗝。二是胃部肿瘤生长、扩张,刺激迷走神经或膈肌,导致嗝声不断。打嗝频繁就要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病都有可能,伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能。 □李剑

出现这些情况要去医院

- 1.连续2天打嗝,且不能缓解的。
- 2.喝水、深呼吸、屏气等方法不管用,没有停下来的征兆,打嗝频次过多的(每分钟超过60个),甚至更多的。
- 3.吃了抑制胃酸分泌的药,但没有缓解或更加严重的。
- 4.每次打嗝不是很严重,但是长时间容易打嗝的。
- 5.严重影响日常生活的打嗝。