

# 久坐不动 当心“栓”住你的健康

10月13日是第十二个“世界血栓日”。血栓被称为“沉默的杀手”，发病率高、致残率高、死亡率高，血栓一旦在血管中形成，便如同潜藏的“定时炸弹”，可能引发脑梗死、心肌梗死、肺栓塞等严重疾病，直接威胁生命安全。10月13日，万柏林区医疗集团中心医院专家提醒，血栓是血液里凝固的小血块，其危害不容小觑，市民应提高对血栓的认知，从改变不良生活习惯入手，筑牢健康防线。

## 七类人士需警惕

血栓并非“不速之客”，它的形成常与特定因素密切相关。以下七类人群属于血栓的高危群体，要特别注意。

“三高”患者，高血压、高脂血症、高血糖会持续损伤血管内皮，是动脉血栓形成的主要诱因。

长期吸烟者，烟草中的有害物质会直接损伤血管内膜，触发血细胞凝聚，大幅增加血栓及心脑血管疾病风险。

孕期女性，怀孕导致的雌激素水平变化，以及胎儿对腹部血管的压迫，使孕妇成为血栓的易发人群。

久坐办公族，有研究显示，每静坐1小时，深静脉血栓风险增加10%。办公室白领、长途旅行者等是典型代表。

重大手术患者，特别是髌、膝关节手术及肿瘤切除术后需长期卧床的患者，易发生深静脉血栓。

肥胖超重者，身体负担重、血液流速相对缓慢，使肥胖者发生静脉血栓栓塞的风险显著升高。

有家族病史者，若直系亲属中有血栓病例，或个人携带易栓症遗传因素，患病风险将明显高于常人。

## 五大症状莫忽视

血栓形成时，身体会发出“求救信号”，市民要及早识别，能为救治争取宝贵时间。

信号一，出现言语不清流口水。突然出现说话含糊、口角流涎、手持物不稳等症状，可能是脑梗死的先兆。

信号二，单侧腿脚肿痛。一侧腿部或脚部突然肿胀、疼痛，站立时加剧，或感觉异常沉重，需警惕下肢深静脉血栓。

信号三，突发头晕眼发黑。出现一过性头晕、视物模糊甚至短暂失明，常因脑供血不足所致，易被忽略。

信号四，手足无力步态异常。突感单侧手脚无力、行走困难、步态不稳或身体麻木，是典型的神经系统受累表现。

信号五，久坐后胸憋气促。在长时间静止后突感呼吸困难、胸痛，轻微活动后加剧，需高度怀疑肺栓塞的可能。

## 三管齐下筑防线

对抗血栓，防大于治。养成良好的生活方式是远离血栓的基石，专家建议，要改变不良的生活习惯，动则有益，避免连续久坐，建议每30分钟至60分钟起身活动，做一做“踝泵运动”（勾脚、绷脚）或快走几分钟，以促进下肢血液回流。

均衡膳食，控重戒烟。坚持低盐、低脂、高纤维的饮食原则，可适量食用洋葱、黑木耳等有助抗凝的食物。同时，戒烟限酒，将体重控制在健康范围内。

定期筛查，规范用药。具有高危因素或有血栓家族史的人群，应主动进行深静脉血栓等相关筛查。对于已确诊需用药预防的患者，一定要遵医嘱规律服药，切勿自行停药。记者 刘涛

## 市疾控中心发布健康提示

### 秋雨连绵温差大 防灾防病要增强

本报讯（记者 刘涛）结合近期我市气候现状，市疾控中心10月14日发布提示，今年降雨量较常年同期偏多，导致气温波动大，公众要增强防灾防病意识，做好相应应急物资储备。

遇到持续性降雨，要注意出行安全：一是远离电线杆、广告牌，防止漏电或倒塌伤人，避开低洼路段，骑行或驾驶汽车遇积水较深或难以判断积水深度的路段时，立即绕行；二是雷雨天

气时，立即进入室内，关闭门窗并远离金属管道，遭遇冰雹时，躲避至坚固建筑物内，避免在树下、临时摊位停留；三是涉水后立即用肥皂清洗四肢，避免接触污水引发皮肤感染，家中储备防水沙袋，并定期检查地下室排水口是否畅通。

遇到低温与霜冻天气时，要注意做好健康防护：一是保暖除湿，穿戴吸湿排汗的保暖衣物，如羊毛、莫代尔等材质，室内使

用除湿机或空调的除湿功能；二是取暖安全，选择具有安全认证的取暖设备，并按照说明书正确使用，使用取暖设备时，保持通风，避免一氧化碳中毒；三是营养补充，增加优质脂肪和蛋白质摄入，如坚果、牛肉、鱼类、鸡蛋，提供持久热量，饮用热姜茶、红枣桂圆汤等温热饮品，可驱寒暖身。

此外，关注至少1周内的天气预报信息，知悉暴雨、霜冻预警时，做好相应应急物资储备。

## 山医大一院尝试“舒适化医疗”

本报讯（记者 魏薇）术中无需气管插管、保持患者自主呼吸，术后气道刺激和感染风险显著减少，住院时间明显缩短……以“免插管”为核心特色的无管微创技术，日前在山医大一院胸外科落地并逐步推广使用，尝试为该院胸外科手术患者提供“舒适化治疗”。

10月9日，在山医大一院胸外科病房，接受肺部手术后三天的赵先生已能自主走出病房。他术后既无喉咙肿痛，身上也没有束缚的管路，恢复速度远超预期，这也是无管微创技术优势最直观的体现。

已经协作完成多台无管手术的胸外科主任张弘广介绍，无管微创是在保证手术安全前提下，最大限度减少有创操作对患者生理系统的干预，还能给一些无法接受传统麻醉手术的患者带来治愈机会。无管微创技术看似在“做减法”，实则是对手术全流程的精准重构，对麻醉和手术团队提出了更高的要求。该院麻醉科主任吕洁萍告诉记者，无管麻醉需要“一人一策”，对麻醉医生的经验和能力有着更高的要求。

医学进步既要治好病，又要让患者少受痛苦、更快回归正常生活。山医大一院副院长贾红燕表示，下一步该院计划将无管技术向泌尿外科、乳腺外科、妇科等领域进一步推广，并积极开展技术培训、专家带教，让患者在“家门口”就能享受到高质量微创医疗服务。

## 市妇幼南内环院区全面停诊

本报讯（记者 刘涛）10月14日，市妇幼保健院发布消息，经上级部门批准，市妇幼保健院南内环院区于10月15日全面停诊，原有科室（除预防保健科）全部搬迁至长风院区，地址是山西省太原市长风西街113号。

据了解，市妇幼保健院南内环院区预防保健科将继续提供免疫规划、孕产妇健康管理、儿童健康管理等工作，保障居民健康需求。咨询电话5620866。

## 长寿老人有勤劳共性

如今，想要健康长寿，恐怕还得找点力所能及的事情做。对此，山东中医药大学中医文献与文化研究院教授刘更生表示，梳理发现，尽管长寿老人在生活习惯、饮食偏好上有差异，但大多有个共同特征——勤快。他们的勤快，可概括为腿勤、手勤、嘴勤、脑勤。

### 腿勤 脚下有路，健康有方

重庆市梁平区荫平镇的百岁老人陈代伦一生勤劳，是当地有名的种地“老把式”，种植稻谷、小麦和四季蔬菜，样样都很出色。九十多岁时，他还能种菜，现在虽干不了农活，但仍做自己力所能及的家务活，也爱在院坝散步。他说人只有动起来，精神才会好。

安徽蚌埠的百岁老人李忠信每日清晨练太极拳，晴天在庭院，雨天在廊下。他99岁时因感冒被误诊为肺癌，仍坚持在病房打

太极，最终疾病消散了。

### 手勤 以劳养体 以技养心

浙江温岭104岁的应华民，用双手诠释了“生命在于劳动”。他10岁帮人放鸭，后成为新河中学校工，负责千亩农田与百头牲畜。退休后，他仍坚持每日劳作，种菜、喂猪、修缮房屋，乐此不疲。

“我做活儿快得很，三四天就能做一双绣花鞋。”陕西泾阳的李香亭，如今104岁了仍能熟练制作儿童绣花鞋，针线穿梭间尽显巧手功夫。

### 嘴勤 以言传情，以食养生

浙江宁波100岁的陈良章则以“潮生活”著称。尽管已经100岁了，只要天气好，他每日晨练



图片来自网络

后必与老友在公园喝茶唠嗑，话题从家长里短到国际新闻。老人还爱玩微信、刷抖音，与子女视频通话。

### 脑勤 以思促智，以学防衰

天津的李宝雁老人，用一生践行“活到老，学到老”。她自学识字，熟读四大名著，能背诵《百家姓》全本，对历史典故如数家珍。105岁高龄时，她仍坚持每日读书看报，记忆力惊人。

据《快乐老人报》