



坐得太久,小心被“栓”

◎刘健

提到血栓,不少人第一个会想到脑血栓,并自然而然地认为血栓就是个老年病。其实不仅老年人,我们在各个年龄、任何时间都可能发生血栓性疾病,而且它严重危害生命健康,被称为“沉默的杀手”。特别是久坐不动的人群,你的一个坐姿更是给血栓的形成创造条件。现在,专家就来告诉你关于血栓不得不了解的五个要点。

这些都是血栓性疾病

在人体心脏的心腔或全身血管内,由于血液中促进血液凝固的成分析出,导致某些血液成分积聚和凝固,形成固体质块的过程叫作血栓形成,这种固体质块就被称为血栓。血栓形成后,若从形成部位脱落,随血流移动过程中部分或全部堵塞某些血管,引起相应组织或器官发生缺血、缺氧、坏死以及瘀血、水肿,这个病理过程被称为血栓栓塞。

血栓形成和血栓栓塞所引起的疾病,称为血栓性疾病,根据发生部位的不同,又分为动脉血栓性疾病和静脉血栓性疾病。动脉血栓常见于冠状动脉、脑动脉、周围动脉等,可引发心脑血管疾病和外周动脉疾病;静脉血栓则包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

为啥血栓总是搞偷袭

血栓是潜伏在生活中的“隐蔽杀手”,可以发生在任何年龄、任何时间。血栓一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落移行至其他器官,导致严重后果。

无论是动脉血栓,还是静脉血栓,都会严重威胁生命健康。心脑血管疾病的“杀伤力”自不用多说。如果深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛,甚至是溃疡,以及血栓后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

这些人更容易被“栓”住

两高和吸烟:高血压、高血糖以及吸烟都会使血管内皮受损,增加血栓发生风险。

有遗传史:如果近亲中出现过心肌梗死、脑中风等疾病,那么患病风险也会升高。

久坐不动:不爱运动,或者由于职业或疾病经常保持一个姿势,比如长途汽车司机、长期卧床的病患、长途旅行的乘客等,容易发生下肢深静脉血栓。

这里要特别提醒爱跷二郎腿的人士赶快把腿放平。跷二郎腿可能引发下肢静脉曲张或者深静脉血栓。因为跷二郎腿时,垫在下面的大腿神经和血流都会受到压迫,这个姿势时间一长,我们就会感到腿部发麻,如果血液循环受阻就容易出现下肢静脉曲张或深静脉血栓。尤其是患有高血压、糖尿病、心脏病的年长者,不适宜长时间跷二郎腿。

警惕这些疾病前兆

血栓形成可导致许多不同的并发症,具体症状取决于血栓形成或栓塞的部位:

当血栓位于头部或颈部血管:可能会导致短暂性脑缺血发作或中风,可见晕厥、肢体偏瘫、口角歪斜、肢体无力、言语或意识不清等。

当血栓位于心脏部位的冠状动脉:可发生心肌梗死,出现胸闷、胸痛,

呈压榨性,向下颌、肩颈、手臂或背部放射,伴有恶心、出汗、乏力、气短等症状。

当血栓位于肺动脉:可发生肺栓塞,症状包括:呼吸困难、剧烈胸痛、咯血等。

若出现下肢深静脉血栓:可见患肢肿胀、疼痛,如果在慢性期可能出现患肢的沉重感、静脉曲张、皮肤瘙痒、色素沉着,甚至形成溃疡经久不愈。

预防血栓的四个策略

饮食预防 日常饮食尽量清淡,避免高脂、高糖,多吃水果和蔬菜,减少血液黏稠度,以降低血栓形成的风险。另外,戒烟限酒也有助于预防血栓性疾病。

运动预防 长期卧床或久坐的人可以通过踝泵运动来促进血液回流,有助于预防血栓形成。适当的体育活动,如散步、游泳或骑自行车,也能促进血液循环。

物理预防 对于术后需要卧床的患者,可以使用间歇性充气加压泵治疗,或穿戴合适的弹力袜,通过挤压腓肠肌增强肌肉功能,促进血液回流,避免血液在下肢淤积。

药物预防 在医生指导下,可以口服抗凝药物,如华法林、利伐沙班,皮下注射低分子肝素等,预防血栓形成。阿司匹林等抗血小板聚集的药物也能在一定程度上起到预防作用。

吃腌制食品 如何减少 有害物质摄入

◎乔业琼

开胃腌菜、传统腌制肉这类下饭菜在带来美味的同时,也隐藏着潜在的健康风险,主要体现在高盐、高脂以及亚硝酸盐等问题上。科学健康吃腌制食品,需要注意一些事项。

控制食用量,减少用盐量

限制食用频率,偶尔吃即可,比如每周吃1次,每次咸鱼、腊肉的摄入量不超过100克。

如果当天吃腌制食品,其他菜肴中要少放盐,或者用腌制食品替代食盐,如雪里蕻炒腊肉时不额外放盐。

可选购市场上低盐腌菜,一般包装上会有“减盐”或“轻盐”标识,其钠含量会比普通腌制食品减少25%以上,如轻盐榨菜等。但要注意,也不能多吃。

烹调前水煮,食物巧搭配

腊肉等腌制肉制品烹调前用水煮5至10分钟,倒掉汤水,减少肉制品中亚硝酸盐的含量。

选择蒸、煮、炒的烹调方式,避免高温煎炸,产生更多的致癌物质。

搭配富含维生素C的蔬果,降低亚硝酸盐对身体的伤害,如甜椒、西兰花、小白菜、苦瓜、冬枣、猕猴桃、草莓等。维生素C能有效阻断亚硝酸胺在体内合成。另外,蔬菜水果富含膳食纤维,能促进排便,减少食物在体内停留的时间,从而减少有害物质的吸收。

饭后可喝点淡绿茶、酸奶,吃点水果,补充维生素和膳食纤维,增加身体抗氧化能力,促进代谢。



“进补”草乌、附片 有中毒风险

◎任珉

乌头、附片作为中药材,确实有祛风除湿、温经止痛的功效,但它是有毒药材,且毒性极强,如误食,会引起中毒并危及生命。

乌头、附子(片)所含的主要活性成分乌头碱及其衍生物等有剧毒,炖煮等普通加热方式无法完全破坏其毒性,有的毒素即使经过长时间炖煮也不会被破坏。

作为自己身体健康和生命安全的第一责任人,我们应做到不邀约、不参与、不加工食用含有乌头、附子(片)等毒性中药材的食物和酒。

若不慎食用了含有草乌、附片等毒性中药材为原料的食品或酒,出现口舌麻木、恶心呕吐、心悸胸闷等中毒症状,应当立即停止食用,采取简易方式催吐,尽早拨打120急救电话求救,或尽快前往附近医院就诊。

可穿戴针织袖套能提供真实触感

◎张梦然

美国斯坦福大学和麻省理工学院团队设计了一款名为Haptiknit的针织袖套,能提供真实触感,为可穿戴触觉设备带来了新突破。该研究发表在近期《科学·机器人学》杂志上,被认为是迈向新一代触觉技术的重要一步。

提供压力反馈通常需要佩戴笨重的外骨骼结构,所以传统的可穿戴触觉设备大多依赖于振动来模拟

触摸感觉。然而,Haptiknit通过一种创新的方式解决了这个问题。它结合了柔软织物与小型气动系统,可以在不使用刚性支撑的情况下提供真实的压力感。

这款袖套的核心是一个电池供电的小型气动系统,里面装有可以迅速充气的小袋作为压力执行器。为了确保这些小袋能够紧贴皮肤,团队开发了一种特殊织物,可在一

些地方变硬以固定执行器,而在其他地方则保持柔软,以便用户可舒适地活动。Haptiknit袖套用尼龙和棉编织而成,其中含有热塑性纤维。这些纤维可以在特定区域通过加热硬化,形成不可弯曲的背衬。

团队将探索将其应用于更大范围的设备上,还考虑将Haptiknit集成到辅助设备中,帮助人们进行康复训练或改善日常移动能力。