

多活动双腿 远离静脉血栓

要远离静脉血栓，“动”是最有效的预防措施。

长时间不活动 静脉血栓找上门

说到静脉血栓，许多人认为是老年人的专利，其实并非如此。孕妇、久坐不动的上班族、经常长途飞行的出差族以及需要长时间卧床休息的病人，都是静脉血栓的高危人群。由于长时间不活动，这类人很容易患上深静脉血栓。

深静脉血栓常见于小腿的深静脉，可部分或完全阻断静脉血流，在大多数情况下，患者并无明显的症状，在初期

容易被忽视。随着病程的进展，患者可能会出现一条腿疼痛或压痛肿胀，踝关节和足部出现发红或明显的变色并伴有发烧。

可怕的是，无论患者是否有症状，血栓都可能脱落，栓块随着血流经过心脏到达肺部，从而阻塞肺动脉，导致患者出现呼吸急促、胸痛、心率加快等症状，甚至猝死，这是深静脉血栓最严重的后果。

按摩双腿勾勾脚 降低患静脉血栓风险

有久坐不动的习惯，就有患静脉血栓的风险，也就是说，

静脉血栓可以发生在任何年龄的任何人身上。但是静脉血栓是可以预防的。想远离静脉血栓，关键在于采取有效的预防措施。多运动，可以有效预防静脉血栓的形成。

不少重病患者术后需要长时间卧床休养，家人最好每隔三四个小时帮病人按摩双腿，每次30分钟，或每隔两小时一次，每次按摩15分钟。还可以用专门的充气式按摩椅替代人工按摩，促进血液循环，减少血栓发生的概率。

久坐、开车或坐飞机的人长时间弯着膝关节，容易导致



血液循环不畅，建议隔段时间站起来走走，伸展腿部。对于办公一族，如果不方便站起来活动，可以做做“勾脚”动作，方法是将脚伸直，整个脚往上勾10下，速度和节奏没有严格要求，经常这样做能促进腿部血液循环。

北京清华长庚医院血管外科主任 吴巍巍

血脂升高 往往被忽视

血脂升高，除非是做一些检测才能发现，大部分病人没有症状。有些病人血脂高在外表可以看得出来，比如眼睑黄斑，会有一些黄色瘤，但是大部分血脂水平还是要通过血液检测才能检测出来。血脂升高很重要的一个危害是引起动脉粥样硬化，所以降低血脂的目的也是减少与动脉粥样硬化相关的疾病。与动脉粥样硬化相关的还有一些其他因素，比如血压的升高、血糖的升高、年龄的增长、家族史、抽烟等。所以我们强调危险因素的综合管理，血脂就是很重要的危险因素，也就是说血脂的升高，尤其是血脂中胆固醇的升高，包括总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇，与动脉粥样硬化很有关系。

明明/文

牙齿缺失易引起 牙周疾病

很多人把牙周炎、牙龈肿痛、口腔溃疡等归咎于吃东西上火、熬夜等。其实大多数的牙周疾病都与牙齿缺失有关——缺牙区成为整个口腔环境中的敏感地带，容易堵塞食物，不及时清洁易造成牙龈炎症，各种牙周病也会反复发作。

一些老年人认为牙齿掉了就掉了，反正不痛不痒，就是吃东西受点影响，就没在意。然而，他们可能发生龋齿性掉牙——牙冠大面积缺损，严重时整个牙冠都会缺失，但剩下残余的牙根。一旦形成了残根，不仅影响美观和咀嚼，牙齿的髓腔、根管就暴露于口腔的有菌环境之中，细菌可以通过根管到达根尖形成根尖周围炎，使牙齿成为病灶牙，严重时可引起全身的疾病，建议尽快拔除。如果残牙、牙根稳固且足够长，没有形成病灶，也可以不拔除。

赖仁发/文

出现体表肿物 “十看”分辨良恶性

体表肿物是指位于身体表面，发源于皮肤及附属器、皮下及深部软组织的肿块。一般情况下，体表肿物看得见摸得着。掌握“十看”要领，可初步分辨肿物的良恶性。

一看年龄。青壮年出现体表肿物多为良性，而中年或老年人出现体表肿物多为恶性。

二看部位。淋巴结肿大大多数是良性的，若锁骨上有肿大的淋巴结，则应想到转移癌。

三看形状。形状规则(圆形或椭圆形)、边缘清楚的体表肿物，多数为良性。相反，形状不规则、边缘不清楚、表面

凹凸不平的，多为恶性。

四看硬度。肿物越硬，恶性的可能性越大。

五看增长速度。恶性肿物生长速度快，良性肿物生长速度慢。几年乃至十几年变化不大的肿物，多为良性。另外，原来生长速度慢的肿物突然变快，则要警惕癌变。

六看活动度。良性肿物活动度较大，容易与周围组织分离。恶性肿物活动度小，与皮肤及基底组织有粘连。

七看单发或多发。如在颈部、腹股沟处发现多个硬度较大的淋巴结，由可活动到融合

成团，应想到恶性淋巴瘤的可能。在慢性炎症灶附近发现少数淋巴结肿大，且有触痛、质地不硬，应想到由炎症引起。

八看有无破溃。体表肿物若发生破溃，除了结核病外，还应想到恶性肿瘤。

九看是否疼痛。初发肿物如果触痛，多数由炎症引起，恶性肿物初期一般不会疼痛。

十看伴随症状。伴有食欲不振、消瘦、贫血等症状，恶性肿瘤的可能性更大。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

肩周炎患者的日常护理

做好保暖。肩周炎的发生和肩部受到寒冷的刺激有着很大的关系，因此患者一定要注意做好保暖防寒。除了冬季注意及时加衣外，夏季也要注意室内温度的变化，尤其是在开空调时要注意控制温度，避免肩部着凉而造成肌肉僵硬。

适度热敷。热敷可起到活血化瘀的效果，能够有效地促进局部的血液循环，对于缓解疼痛有着很大帮助，肩周炎患者可以坚持进行适度的热敷。

注意休息。从事过多的体力劳动，导致劳累过度，也是引发肩周炎的一大因素。所以在日常生活中，要避免过度劳累。在工作一段时间之后，可

以选择一些比较放松的活动来缓解肩部的疼痛。

加强锻炼。加强肩关节肌肉的锻炼，可以预防和延缓肩周炎的发生和发展。通过适度的锻炼，轻度肩周炎患者的肩关节功能可能恢复正常。肩关节周围韧带、肌肉的强健，对肩周炎的治疗恢复有很大帮助。所以，在日常生活中，一定要根据自己的情况进行适度的锻炼，比如做爬墙锻炼、瑜伽等。

控制饮食。患者不要吃太过于油腻的食物。脂肪多的食物，容易造成脾胃受累，体内湿热加重，导致关节炎，出现关节僵直和疼痛的情况。同

时，也要禁吃生冷寒食，可多吃一些绿豆、冬瓜、黄瓜，有利于患者的病情康复。

掌握正确姿势。坐姿工作时的身体姿势：大腿与腰、大腿与小腿应保持90度弯曲，上臂和前臂弯曲的弧度要保持在70~135度，手腕和前臂呈一条直线，避免工作时手腕过度弯曲紧张；电脑桌上键盘和鼠标的高度，应当稍低于坐姿时肘部的高度，这样才能最大限度降低操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手部肌肉腱鞘等部位的损伤；显示屏比视线略低，以保证颈部血液循环通畅，减少颈肩部肌肉紧张而引起的疲劳。

海海/文

专家提醒

拔火罐注意啥

拔火罐虽然是一种简单便捷的保健方法，但使用不对也会对身体造成伤害，以下几个拔火罐注意事项应该引起重视：体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用；在家中拔火罐时注意防烫伤，防止引燃易燃物；拔罐时间不宜太长，留罐时间以10~15分钟为宜，两次拔罐之间的间隔以2~5天为宜；拔完火罐后，不能直上直下取火罐，正确的方法是先用一只手将火罐向一面稍微倾斜，另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤，使空气经缝隙进入罐内，罐子自然就会与皮肤分开；拔火罐后不可立即洗澡，因为拔罐后皮肤敏感脆弱，此时洗澡易受风着凉，甚至导致皮肤破损、发炎等；拔罐后若局部皮肤有痒感，切不可搔抓，以免皮肤破损感染；拔罐后应注意休息，并饮一杯温开水。冬季拔罐尤其需要注意保暖，避免冷风直吹。

南京市中西医结合医院针灸推拿科主任 戴奇斌



图说 我们的价值观

我友善 以福人



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

人福我福