

四个血栓早期信号要知晓

专家提醒

血栓可以发生在任何年龄、任何时间。从临床救治人群的统计情况来看,有14类人群更需要高度重视,分别是高血脂、高血压、高血糖患者;缺乏锻炼,长期久坐、久卧不动者;有家族血栓病史者;吸烟人群;糖尿病患者;有过血栓疾病史的人;肥胖者、代谢综合征者;不健康饮食,长期摄入高脂肪、高糖分食物的人群;怀孕、分娩、动过手术的人群;恶性肿瘤患者;高龄人群;心脏或者呼吸衰竭人群;肾病综合征人群;静脉曲张人群。

虽然血栓形成的时候往往

不易察觉,但依旧有一些预警信号值得关注。

1.近段时间睡觉时经常朝一个方向流口水。血栓能造成咽喉部位一些肌肉功能失调,而睡梦中人体失去对肌肉的主动控制,口水便会流下来。如果以前睡觉无流口水的现象,但是近期睡觉时常流口水,应尽早去医院检查。

2.晨起后经常出现眩晕。脑血栓发作前,不少患者会出现眩晕症状,一般在早晨起床后发生。如果感觉自己最近出现眩晕的次数较多,或劳累工作后经常出现眩晕,在排除颈椎病、高血

压、高血脂等疾病之后,就要考虑是不是血栓引起的。

3.手脚发麻和肿胀。如果动脉栓塞形成后,其所在部位的肌肉会出现缺血情况,皮肤变得苍白,体温下降,甚至触摸不到足背面的动脉。如果深静脉血栓形成后,其所在部位组织会出现血液回流障碍,时间长了,相应部位就易出现肿胀,严重的还伴有疼痛感。因此,对于突然发生的不明原因的手脚发麻和肿胀,一定要高度警惕脑血管病变。

4.胸部发闷和疼痛。血栓如果掉落并随着血液流入肺

部,会使患者出现胸部发闷和疼痛的现象。一旦形成肺栓塞,跟心脏病发作的症状非常像,随着呼吸疼,疼痛会逐渐加重,而且一般是刺痛或锐痛。因此,胸部有疼痛感和胸闷现象,需及时就诊。

南京市中西医结合医院介入科主任 郝苏荣



四个动作 有助缓解慢性咽炎

咽炎是一种常见的上呼吸道炎症,其症状可表现为咽痛、咽部异物感、吞咽困难、声音异常、食道反流、鼻涕中带血丝。长期坚持练习以下四个动作,可以预防和改善咽炎。

提拉耳尖

方法:用双手大拇指、食指夹捏耳郭尖端,向上提揪、揉捏摩擦15次至20次。

作用:提拉耳尖可疏通经络,对咽炎、高血压和失眠均有防治功效。

强力转舌

方法:舌尖用力抵住牙齿,顺时针旋转10次,逆时针旋转10次。将口中津液缓缓咽下,早、中、晚各做一次。

作用:转舌运动能加快咽部血液循环,转舌时产生的大量唾液对口腔及咽部有冲刷和杀菌作用,有助于消除咽部炎症。

卷舌

方法:1.舌体向上向后用力卷,舌尖尽力触碰到悬雍垂(口腔内软腭游离缘向下突出的部分)根部。2.左右摆动舌尖,坚持10秒至20秒。3.舌根有被强力拉伸的疲劳感,下颌肌肉和颌下腺有酸、胀、热的感觉,口腔内有大量唾液流出,缓慢咽下。早、中、晚各做一次。

作用:卷舌对上颌及咽部形成运动按摩,与转舌一样,可使咽部血液循环加快,产生大量唾液。

吐舌

方法:1.张嘴,舌尖尽量向前下伸,坚持10秒至20秒。2.感受到舌根伸展的疲劳感,腮腺有酸、胀、热的感觉,口腔内有大量唾液产生,然后缓慢咽下。早、中、晚各做一次。

作用:吐舌时口腔内会产生大量唾液,可以滋润咽喉,消除咽部干涩。舌根部的肌肉运动则可加快咽部血液循环。注意,咽炎急性期内不要做吐舌运动。 据《科普中国》

用药知识

滥用药物 当心上瘾

多年来,刘女士养成了服用安眠药入睡的习惯,一次意外停药,她竟口吐白沫,四肢抽搐。到医院经诊断,刘女士长期滥用安眠药导致成瘾,这次出现急性癫痫持续发作就是突然停用安眠药所致。

很多人都知道,麻醉类止痛药会引起药物成瘾,其实,生活中很多常见药品如长期服用,同样会使人在身体和心理上形成依赖,上瘾难戒。如常用的镇咳药复方甘草片,由于成分中含阿片,久服可能上瘾,一般连用五天就必须停药。

反复使用易成瘾药物可导致躯体和精神依赖,停药后会出现戒断症状,如精神不振、打哈欠、流泪、流涕、出汗、全身酸痛、失眠、呕吐和腹泻等,严重者还会出现肌肉痉挛、癫痫发作,甚至休克。

服药时,一定要按照医生的处方或药品说明书服用,不要反复加量,以免上瘾。

张进/文



糖友足部护理 谨记以下六点

糖友由于周围神经病变导致足部保护性感觉丧失,日常生活中,往往由于没有及时觉察各种足部损伤而导致伤口无法愈合,严重的还可能截肢。因此,掌握一定的日常护理知识对于预防糖尿病足至关重要。

糖友足部护理要注意以下六点:

- 1.每日洗脚,洗脚后轻拍擦干,不要揉搓,尤其是趾间。
- 2.每日检查足部是否有



异常。

- 3.每日更换袜子,穿合脚和支撑力好的鞋子,避免赤脚走路。
- 4.最好不要穿有接缝和修补过的袜子,也不要穿过紧的

袜子,以免限制血液循环。

5.避免让双脚受到高温或低温的影响。

6.每周修剪趾甲,鸡眼和老茧等足部疾病要及时找专业医生治疗。

糖友足部的常见问题有神经病变、脚癣、循环不佳、皮肤干燥、皲裂、溃疡、嵌甲等,出现这些症状,一定要及时就医。

河南省中医院健康体检中心 潘雪娜

缺少维生素 身体有信号

当维生素缺乏时,身体一些部位会出现变化,甚至发生维生素缺乏病。

维生素A缺乏的人,皮肤容易干燥、长小疙瘩,类似“起鸡皮”,触摸起来有粗糙感,严重时,可引起掌跖过度角化,指甲、趾甲旁皮肤起倒刺。此外,缺乏维生素A还可导致眼干、夜盲症,在夜晚等光线条件不好时,视力下降,看不清东西。

缺乏维生素B1时,可出现四肢发麻,就像戴了手套、穿了袜子一样,可引起末梢神经炎、脚气病,易疲惫、烦躁,甚至出现肌肉疼痛、肌肉萎缩、心悸、气喘等症状。

缺乏维生素B2时,机体对紫外线的敏感性增高,可出现嘴唇发红,有裂纹,口角呈乳白色,易患舌炎、口角炎、唇炎、口腔炎、阴囊炎等。

缺乏维生素B可引起恶

性贫血,皮肤发生特殊的色素沉着,主要发生在手足背部,为深褐色或黑色色素沉着,末节指、趾关节部最为明显,还可出现记忆力不佳、精神不集中等。

如果皮肤伤口很久不愈合,经常牙龈出血,很可能是缺维生素C了。

维生素D缺乏,可出现夜晚身体冒大汗、骨质疏松等缺钙表现。 北京医院 胡绍清

出现血色尿液别大意

在一些特殊情况下,尿液颜色会呈现红色,看起来非常像血尿,但不一定是真正意义上的血尿,摄入某些药物或食物也可以改变尿液颜色。

如果排除饮食、用药、生理期等因素,肉眼发现真性

血尿,根据不同的症状,可能提示不同疾病,应该引起重视,尽快前往医院就诊。如伴随尿急、尿频、尿痛的症状,可能是泌尿系统感染所致;如伴随腰腹部剧烈疼痛,可能是泌尿系统结石所

致;如伴随泡沫尿、身体浮肿、发病前有上呼吸道感染等,可能和肾炎相关;如出现无痛性血尿,首先应警惕肾脏囊肿、泌尿系统肿瘤等疾病。

赵依/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台