

健康关注

忌久坐卧 防静脉栓塞

远离血栓“动起来”

本报记者 喻京英

宅在家中静坐不动，当心血栓盯上你！

来自国际血栓与止血学会提供的资料显示：在美国，每年有10万至30万人死于静脉血栓，相关住院人数超过50万。在欧洲，每年有50万人死于静脉血栓。在中国，静脉血栓形势可能同样严峻。在近日举行的“栓不住，动起来”主题宣传活动中，北京清华长庚医院血管外科主任吴巍巍教授强调，要远离血栓，“动”是最有效的防控措施。

血栓 多见于下肢

血栓形成是指在动脉或静脉中形成血栓，是三大致死性心血管疾病（心脏病、中风和静脉血栓栓塞症）的根源。其中的静脉血栓栓塞症是指在腿部和肺部发生血栓，不像心脏病和中风那样被人重视。

血栓可发生在体内任何部位的血管内，静脉血栓发生率高于动脉血栓，两者比例可达4:1。在一组内科尸检资料中，静脉血栓占40%至60%，但只有11%至15%为临床诊断。微血栓在尸检中相当多见，可达37.6%，多见于肺、肝、肾及脑部。静脉血栓可发生在下肢、肝脏、盆腔、阴道旁等部位的静脉中，但以下肢多见。

总之，只有少数人了解这些血栓和它们危及生命的后果，许多医生未能尽早诊断也未能对其进行正确的预防或者治疗。所以，很多人死于这个可预防的疾病。

不动 是高危人群

近年来，随着人们饮食习惯和生活方式的改变，全球静脉血栓栓塞症患者的发生率也在逐年上升，我国每年因肺栓塞住院的人数增加4倍。说到血栓，许多人认为是老年人的专利，其实并非如此。吴巍巍说，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。他说，在协和医院时，一年就治疗过20多位发生静脉血栓的孕妇。

血栓的发生主要有三大原因：包括长时间住院、手术

（尤其是髋关节、膝关节和癌症手术）和长时间不运动。由于深静脉血栓常起源于小腿的深静脉，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，往往容易在疾病初期被忽视。随着病程进展，有时患者会出现一条腿疼痛或压痛肿胀，多从小腿开始，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，血栓都可能会脱落，栓块随着血流经过心脏到达肺部，从而阻塞肺动脉，这会导致患者呼吸急促、胸痛和心率加快，甚至因肺栓塞而发生猝死意外，这是深静脉血栓最严重的后果。

锻炼 可减少风险

任何人都会因为久坐不动而患血栓的风险，也就是说，深静脉血栓形成和肺栓塞，可以发生在任何年龄的任何人身上。事实上，每静坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%，坐90分钟使你膝关节血液循环降低50%。但这并不意味着静脉血栓不可预防。吴巍巍建议：“想远离静脉血栓栓塞症，关键在于采取有效的预防措施，多增加运动，可以有效预防静脉血栓的形成。”

吴巍巍同时提醒说，不少重病术后需要长时间卧床休养，家人最好每隔三四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，减少血栓发生的几率。

久坐、开车或坐飞机都要弯着膝关节，导致血液循环不畅。要花一点时间站起来走动，伸展腿部。如果工作时不方便站起来活动，还有一个隐蔽的方法，那就是“勾脚”。对于办公一族，每坐90分钟，就应提醒自己“勾脚”。方法是将脚伸直，整个脚背上勾10下，速度和节奏都没有严格要求，这样能促进腿部血液流动。

此外，建议高危人群要注意预防静脉血栓，肥胖、有静脉曲张病史、糖尿病、长期不活动及长时间住院的人群更要特别注意。日常还要注意多喝水，因为如果血液水分少会使血液黏稠。还可以买专门按摩小腿的按摩椅，穿静脉曲张袜等。

链接▶▶▶

如何判断是否自己有风险？

腿部和肺部的血栓会发生在任何年龄的人身上。有些人的身上不会出现一些预警体征或者症状。所以，对于每个人来说，了解哪些风险因素、体征、特定事件或者状况能够引起或者引发血栓的形成是非常重要的。

长时间住院会导致2/3以上的患者出现腿部血栓。这是可预防的医院死亡的首要原因。

手术尤其是髋关节或者膝关节手术，还有癌症手术，会给患者带来更大的风险。

长时间不运动：例如，需要卧床休息或者长途旅行时没有站起来或者来回走动也会增加你的风险。

其他不能控制的风险因素包括：

孕妇：如果孕妇本身肥胖或高血脂，会使血液黏稠；若还有静脉曲张，加上妊娠，那么静脉血栓的风险会更高。怀孕期间不能随使用药，这时穿弹力袜（静脉曲张袜），是预防下肢水肿非常好的方法。

高龄：80岁的人所承受的风险是40岁人的5至6倍。

家族史：家人曾经出现血栓，会增加静脉血栓的风险。

肥胖：肥胖人患静脉血栓栓塞症的风险是非肥胖者的2至3倍。

健康新概念

数据显示，目前全球关节炎患者有3.55亿人，中国关节炎病人超过1亿人，且人数还在攀升。在中国，类风湿关节炎患病率为0.2%至0.4%，女性与男性比率为3:1，以30岁至50岁为发病高峰，是造成我国人群丧失劳动力和致残的主要原因之一。

据北京大学国际医院风湿免疫中心主任医师张学武介绍，类风湿关节炎多发于中老年妇女。由于很多患者意识不到疾病的严重性，忽略了早期治疗，导致疾病不断进展。有的老人觉得这是身体衰老过程中的正常现象，甚至出现关节畸形和行动障碍后，还不去医院就医。

张学武表示，女性更易得风湿性疾病，其原因复杂，但多数研究表明，性激素会影响风湿病的发病率。如雌激素和泌乳素在风湿性疾病的发病中具有重要的作用。该病女性多见，育龄期多见，妊娠、分娩时症状加重。

张学武提醒，类风湿关节炎是自体免疫引发的疾病，原因是免疫功能遭到破坏。因此，有些患者会感到身体很疲劳，并不仅仅是关节单独遭罪，还有很多关节外的症状。病状会影响关节外的组织，比如皮肤、血管、心脏、肺部以及肌肉等都会出现莫名其妙的不适，还会有低烧、消瘦等表现。因此，如果持续感觉疲劳，休息几天后疲劳感觉还不消退，此时要想到查查类风湿因子。

张学武建议，中年女性如果出现双手关节对称性疼痛或肿胀，症状持续不缓解，应该警惕类风湿关节炎，及时到正规医院的风湿专科就医。

保健园

4种人易受有害蓝紫光影响

文心

日常生活中一些有害光的伤害与威胁存在于我们看不到、不经意的地方。如何识别生活中无形的有害光，是爱眼护眼的重要一步。在近日举办的“抵抗恶视力，向有害光说不”的爱眼系列活动上，复旦大学附属中山医院眼科博士范毅超提醒，无论天气或季节如何变化，总有紫外线和有害蓝紫光存在，蓝紫光会出现在现代数码设备（如电脑、智能手机等）的LED屏幕上。而下列4种人群易遭受有害蓝紫光的影响。

一是10岁以下儿童以及45岁以上中老年人，由于生理发展或者功能退化的影响，他们对有害蓝紫光照射反应异常敏感；二是俗称的“户外暴走族”，包括喜爱户外运动或常年暴露在太阳底下、海上或是雪地上的人群，他们会接触大量的强光、炫光以及有害光；三是办公室上班族和重度3C电子产品用户，也就是所谓的“低头族”、“屏族”以及“御宅族”，由于生活习惯以及工作需要，他们大量长期且近距离接触蓝光；四是患有老花疾病或是慢性病的患者。

范毅超建议，远离光伤害可以从改变生活方式与用眼习惯开始，包括选择适当的眼睛护具、避免长期暴露在强光照下以及使用计算机、手机或是平板电脑，选择贴蓝光保护膜或防蓝光镜片的眼镜，避免直视LED光源，多吃蔬菜和水果补充维生素，适当运动以及保证充足的休息与睡眠，定期进行眼科检查等。



健康互联网

“中国肥胖指数”阶段发布：

东北是肥胖聚集区

张旭静

根据2015“中国肥胖指数”阶段发布的研究成果，中国的肥胖人群分布，由北向南呈逐步收紧趋势，北方胖子偏多，南方胖子较少。尤其东北地区，更是成为中国胖子的聚集区。

造成中国肥胖地图上北方超重率多于南方的原因有很多，而且与地域气候、饮食习惯等多种客观因素相关。中国疾控中心营养与健康所研究员王京钟分析认为，南方人肥胖率低包含了很多因素，其中十分关键的原因是天气热导致当地人代谢快。

王京钟说，而北方城市居民的膳食中，大米的摄入量越来越少，高脂肪高胆固醇的食物越来越多，并且北方人更爱“喝一杯”。北方人在这样的饮食中日积月累，累积了肥胖的因素。

随着生活水平的普遍提高，大城市肥胖人群群体亦居高不下。“中国迅速的城市化正在给肥胖提供最有支撑力的生活方式：城市的生活久坐时间长、更多依赖汽车交通，也能更方便地接触到更多的美食。”王京钟表示，肥胖对于人体健康有很大的影响，严重者甚至可能会导致多种疾病。因此，疾病控制必须把肥胖问题重视起来，实施对于肥胖的有效干预，科学控制体重。

健康资讯

精神卫生服务研讨会召开

本报电（刘轶轩）由欧盟“促进中国社区精神卫生服务”项目召开的“精神卫生法在中国的实施”研讨会，近日在意大利驻华使馆文化处举办。研讨会就中国社区精神卫生服务及《中华人民共和国精神卫生法》、意大利社区精神

卫生服务经验和欧盟项目在中国各项目的实施情况进行了讨论交流。

北京大学第六医院副院长姚贵忠就中国精神卫生法的自愿住院、精神患者的福利、各级政府的职责、社区康复和患者的权益保护等条款作了详细解读。全球精神卫生永久性机构主席乔安娜介绍了意大利的精神卫生法及其实施情况。

专家研讨皮肤病前沿热点

本报电（王丽）“中西医结合诊治疑难皮肤病新进展专家报告会”近日在京举行，300多名来自各地的皮肤科专家就目前中西医结合诊治疑难皮肤病的最新进展作了

报告，并重点围绕白癫风、银屑病等疑难性皮肤病的诊治、护理等热点问题作了深入探讨。

报告会旨在促进基层医生了解和掌握中西医结合诊治、护理疑难皮肤病的最新进展，提高皮肤病中医药治疗水平。

防癌募捐希望马拉松举行



第17届北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑活动，日前在北京奥运会公园举行，包括奥运冠军、大中学校学生、国际友人、医务工作者、癌症患者和普通市民在内的5000余人参加了此次义跑。

常 鹤 摄

医说新语

中年女性别忽视骨质疏松

李 军

一项“中国妈妈骨质健康状况调查”显示，41%的受访妈妈身高比年轻时降低了3厘米以上，53.4%的妈妈不知道老年人身高变矮是骨质疏松症的表现，同时64.4%的受访妈妈没有在日常饮食之外补钙，更有近七成受访者的父母从来没有做过骨密度检测。

国际骨质疏松基金会的数据显示，女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率达40%。在中国近7000万骨质疏松症患者中，女性患者占70%，人数超过5000万。随着年龄的增大，女性发生骨质疏松症的风险将急剧上升。相关数据显示，50岁至59岁的中国女性，骨质疏松患病率为10.6%，而60岁至69岁则上升至42.7%，70岁至79岁更达到了67%。

绝经后的女性由于失去了雌激素的保护，其骨量处于快速丢失阶段。中国疾病预防控制中心慢性病中心教授王临虹建议，女性群体平时多进行户外运动，定期检测骨密度，注重钙制剂的补充，为自己的健康加“骨”劲。



图为“动中国”健身操创意大赛决赛现场。 樱子摄

中医为啥视体质为辨证依据？

王红蕊

每个人，生老病死生命过程表现有很大差异，中医深思其中的原理，发现了“体质”这个概念，正是“体质”在人的生命中起到了决定性的作用。

体与质，形体与质地也，所谓体质就是机体因为脏腑、经络、气血、阴阳等的盛衰偏颇而形成的素质特征。

体质是由先天遗传和后天获得共同造成的，在人体的形态结构和功能等方面具有相对稳定的特征；个体体质不同，会表现出对外界刺激的反应和适应性的差异。

影响体质的因素有很多，先天因素起着关键性的作用，父母生殖之精的盈亏盛衰决定着子代禀赋的强弱，它是构成不同体质的基础。不同体质随着年龄增长而逐渐成熟、定型和演变。环境也是造就体质的重要因素，长期生活在某一地理环境中，可因水土性质、气候特点、生活习俗的不同而影响体质。清代医学家徐大春曾于《医学

源流论》里指出：“人享天地之气以生，故其气体随地不同。西北之人气深而厚，东南之人气浮而薄。”这里讲，北方人多形体壮实，腠理致密，多见阳虚脏寒；东南之人体型瘦弱，腠理疏松，多阴虚湿热；滨海临湖之人多湿多痰等。此外，饮食因素和营养状况对体质也有明显影响。

体质具体来讲，大概分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种。拿《红楼梦》中金陵十二钗来说，林黛玉“娴静似娇花照水，行动如弱柳扶风”，身材消瘦，思虑过度，多愁善感，夜不能寐，心思敏感，属气郁质。王熙凤性格不稳重，敏感多疑，心烦易怒，健忘忧郁，常年内外操劳过度，为血瘀质。薛宝钗体形丰满，稍胖，常年服用冷香丸，属湿热质。史湘云，心直口快，不拘小节，才思敏捷，身体匀称，精力充沛，属平和质。

体质的意义之一是可以指导养生。善摄身者，需根据各自不同的体质，选择相应的措施和方法，改善体质，减少易感性。如医家陆平一所说：“人之生也，体质各有所偏。偏于阴虚，脏腑燥热，易感寒病，易受燥气；偏于阳虚，脏腑寒湿，易感寒邪，易患湿症。”体质是辨证的基础和依据，临床上常见同一地区、同一时期，流行同种外邪，但不同的患者常表现出不同的证型，或为风热，或为风寒，或为风湿，或为虚证，其根源在于体质特征的差别。体质也是疾病的生理基础，辨证时要着重考虑体质因素，以便掌握病理反应的总体特点。

名医朱幸农指出：“医道之难也，难于辨证；辨证之难也，难于验体。体质验明矣，阴阳可别，虚实可分，症情之或深或浅，在脏在腑，亦可明悉，而后可以施治。”

举个临床常见的例子。患者王某，几日前来医院就诊，自述肋肋部刺痛两日，查体见患处有簇集状



红斑水疱，呈带状分布，水疱饱满，疱液浑浊。此患者形体肥胖，脘腹胀满，平时胸膈痰多、易困倦、大便粘滞、口臭口苦、舌红苔黄厚腻，脉滑数。临床诊断为带状疱疹，湿热内蕴型，方用龙胆泻肝汤加减。此患者为典型湿热体质，由于近日饮食不节，又劳累过度，致脏腑功能失调而发病。

（作者为北京朝阳区中医医院医生）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈