

年轻女孩崴脚后 12 天离世,原因竟是因为久坐没运动

久坐不运动,小心肺栓塞



就在大家都在迎接新年的时候,近日,一个令人难过的消息在媒体圈“炸了”,一名年轻女记者小吴突然离世,这个胖乎乎活泼的姑娘,特别单纯,喜欢种花,是英国经济学博士,这么年轻就突然离世让人唏嘘不已。那么为什么一个健康人说走就走了?原因居然是因为崴了脚,几天之内便昏迷,12 天就离开了人间!而最终的结果是死于肺栓塞。

复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科陈海燕医生指出,事实上,下肢骨折以后要求长时间限制活动,加上局部炎症水肿,肺栓塞并不少见。

而就肺栓塞而言,孕产妇、长途旅行者都是高危人群,要特别注意。另外,服用避孕药的女性以及肾功能异常的患者由于血液比较容易结块,所以也要特别当心。

坐长途车和飞机
不要穿过紧的衣服裤子

另外要注意,坐长途车和飞机不要穿过紧的衣服裤子,避免血液循环不畅。对于下肢静脉及静脉瓣功能不好的人(如静脉曲张的老年人)可以买双静脉弹力袜在长途车或长途飞机上使用。对于骨折患者来说,24 小时内可以局部冷敷减轻炎症红肿,24~48 小时以后则可以局部热敷或按摩周围肌肉,促进血液循环、进行被动运动,以防下肢静脉形成血块导致肺栓塞的发生。

除了肺动脉栓塞本身的预防,医生指出,还有一点需要特别提示,那就是:体检体检体检,重要的事情说三遍。

因为通过体检会知道是不是高危人群:比如静脉曲张的人虽然曲张的是浅表静脉,但是也能提示深静脉瓣膜功能可能也不好,深静脉血栓形成是目前最常见的肺栓塞“前奏”。

又比如,血液指标发现肾功能不全等问题,则可提示是特别容易形成血栓的人群。体检可以预防和早发现很多疾病,肺栓塞只是致命疾病的一种,任何疾病严重到一定程度都可能会致命的!

暖宝宝御寒适合所有人?这 5 类人千万要谨慎!

冬天很冷,冷了当然就要想办法取暖。所以,每年冬天御寒神器暖宝宝都非常火。暖宝宝怎样使用才安全?有哪些人群不适合使用暖宝宝?

这之前,我们要先了解暖宝宝是怎么工作的——暖宝宝发热归功于内部发生了一种氧化放热反应,暖宝宝内高纯度的铁粉在催化剂的作用下,与空气中的氧气发生氧化反应,释放热量。温度一般在 50~60 ℃之间,发热时间一般在 10~12 小时之间。

暖宝宝产生 50~60 ℃的温度,贴在衣服外部再传递给人体,皮肤能够适应甚至感到舒服,让我们常常忽略了保护皮肤,有时候会忘记取下来,不知不觉中会造成低温烫伤。

低温烫伤的创面早期主要表现为皮肤上出现水泡。实际上,看似仅仅是几个水泡,损伤可能已经发展到皮下组织,甚至肌肉、神经、血管。所以,一旦出现疑似低温烫伤的症状,要足够重视,及早就医,选择合适的治疗方式。

怎样才能只要温暖不要伤害?

暖宝宝导致的低温烫伤并非不可避免,使用时应该做到以下 5 点:

1. 购买时,要注意看清楚外包装是否齐备生产日期、厂名厂址、联系方式、执行标准、有效期限等相关信息。
2. 拿出往年的囤货,需要看是否在有效期内。
3. 取暖时避免暖宝宝直接接触皮肤,并且避免暖宝宝长时间接触相同部位。
4. 睡觉前,务必取掉暖宝宝。
5. 不要在取暖器前及电热毯上使用暖宝宝。

哪些人群需要格外注意?

以下 5 类人群,使用暖宝宝时要格外小心:

1. 婴幼儿。他们的表达能力欠佳,如果家长未能细心照顾,很容易导致低温烫伤。
2. 儿童。儿童虽然具有表达能力,但是注意力容易被其他事物吸引,往往忘记自己取下暖宝宝,需要在家长监督下使用。
3. 老年人。老年人因年龄原因皮肤感受迟钝,对温度刺激反应不灵敏,在低温持续作用下易被烧伤。
4. 皮肤感觉功能暂时或永久减退的人群。麻醉术后患者、瘫痪、局部皮肤感觉功能减退的患者,应该避免使用暖宝宝,如果使用,需要旁人精心照顾,避免低温烫伤。
5. 创面难愈合人群。糖尿病人群、部分皮肤病患者在烫伤后容易出现创面不愈合的情况,并形成慢性溃疡,使用暖宝宝前需咨询医护人员。

提醒

长期使用暖宝宝将会降低人体自身的热平衡调节能力,导致人体免疫能力下降等不良后果,因此应该减少对暖宝宝之类取暖神器的依赖。我们可以多活动让身体自己产热暖和起来,同时注意保暖。

久坐不运动会有肺栓塞的风险

久坐不运动会有肺栓塞的风险。

腿部血液要回到心脏如同爬山,需要克服重力,当我们走路的时候,腿部的肌肉会有节奏地挤压、辅助,腿部长时间静止,血液会停滞并集集成块状,这就像我们下饺子,只有持续地搅动才能防止它们黏成一大团。

久坐使血管内形成血块,突然站立会使血块像火箭一样一路向上,塞住肺部大血管,大面积肺组织坏死,进而会引起心脏和脑部的缺氧、损伤,严重者可致命。

对于患者来说,发生肺栓塞后常常会发生突发的胸闷和胸痛,并且仔细回顾一下,这突如其来的胸闷胸痛近期往往有长途旅行、久坐久躺等病史,遇到这些情况就要特别注意是不是有肺栓塞的可能性。

陈海燕医生说,“有些人症状严重、有些人症状轻微,现在 CT 检查越来越敏感,没有症状的患者偶然发现肺部小血管栓塞并不鲜见,这样的患者大部分不会致命,但依然可能对肺功能产生不良影响。”

“对于长途旅行久坐的人来说,一种方法简单易用,就是久坐的时候双脚进行缝纫机踩踏的动作,即用力勾起脚尖再用力放下,记住一定要用力,手放在小腿肚子上能明显感觉到肌肉一紧一松,这和我们走路一样有挤压辅助的作用。可以一小时做一次,能够有效预防肺栓塞的发生。”陈海燕医生说。

有人说可以提前吃阿司匹林等抗凝药物治疗。医生指出,“药物起效往往需要一段时间,并且药物预防血栓的同时会增加出血的风险,所以吃药还是要权衡利弊、遵照医嘱比较妥当。

冰敷皮肤可以止痒

干燥寒冷的天气,人的皮肤感觉特别敏感,尤其是在脱衣服之后,感觉浑身哪都痒。难道只有抓到疼痛才可以止痒?皮肤科专家说,其实缓解瘙痒有很多办法,搔抓是医生们都不推荐的办法。

令人意想不到的,局部降温可以止痒。专家说,在瘙痒的部位给予降温处理,比如用布包裹着冰块或使用湿冷的布局部外敷,持续时间控制在 5~10 分钟或直至瘙痒消退。或者外用冷却剂,比如选用含有薄荷霜、炉甘石成分的产品,将其放于冰箱后,再涂在瘙痒处,可以达到降温止痒的效果。

瘙痒难忍时,洗澡就不要用热水淋浴了,也不要泡澡,水温过热容易破坏皮肤油脂,从而加重瘙痒。因此淋浴或泡澡时的水温控制在 40 ℃以下,时间不超过 10 分钟。如果皮肤已经被抓破或者有水泡渗出,可以用燕麦浴,对瘙痒能起到舒缓的作用。

尤其需要注意的是,在治疗瘙痒的过程中,切忌搔抓。因为搔抓会加重皮肤瘙痒,形成瘙痒—搔抓—瘙痒加重的恶性循环,增加皮肤感染的风险。勤剪指甲以减少搔抓对皮肤的刺激及感染风险,儿童或老年人若无法控制对皮肤的搔抓,可带上棉质的手套。

啤酒有助提高记忆力?

1079 年的德国,啤酒的制造正是发展阶段,德国一位叫希尔德卢加特的尼僧将酒花作为一种草药用于啤酒制造。之后逐渐意识到酒花不仅具有特殊的清爽的苦味,还可以防止啤酒变质和延长啤酒保存期。从此酒花就作为一种天然的啤酒酿造的原料一直被沿用下来。啤酒花被誉为“啤酒的灵魂”。

近日媒体报道,作为啤酒原料之一的啤酒花中的苦味成分有可能改善因受认知障碍症影响而衰退的记忆力。那么已知的啤酒花在啤

酒中都有哪些作用?

使啤酒具有清爽的芳香气、苦味和防腐力

酒花的芳香与麦芽的清香赋予啤酒含蓄的风味。啤酒、咖啡和茶都以香与苦取胜,这也是这几种饮料的魅力所在。啤酒花本身就是一种天然的防腐剂,它在赋予啤酒特别的香味的同时,也延长了啤酒的保存期。

形成啤酒优良的泡沫

啤酒泡沫是酒花中的异律草酮和来自麦芽的起泡蛋白的复合体。优良的酒花和麦芽,能酿造出洁白、

细腻、丰富且挂杯持久的啤酒泡沫来。

有利于麦汁的澄清

在麦汁煮沸过程中,由于酒花添加,可将麦汁中的蛋白络合析出,从而起到澄清麦汁的作用,酿造出清纯的啤酒来。

能平衡麦芽汁的自然甜度

啤酒花强烈的酒花味道能够平衡麦芽汁的自然甜度并激发食欲。

原始的啤酒因为添加了蜜糖或枣椰子,味道比较甜美,但这样的啤酒并不十分解渴,这是掺啤酒花酿造而成的啤酒在整个中世纪十分流行的原因。

