



扫一扫
健康正好

久坐不动,真的可能致命

医生提醒,静脉血栓最喜欢“找上”超过半天以上时间不活动或很少活动的人

■本报记者 刘臻

近日,浙江某职场女性因赶策划书连续几天从早上坐到晚上,引发左下肢深静脉血栓,被紧急送往医院动手术的新闻引发网友热议。大家纷纷感叹,原来“生命在于静止”真的只能说说而已,不动,除了可能“骨头胀”原来还可能引起严重的下肢深静脉血栓。

新闻中由于长期久坐不动导致严重深静脉血栓的案例,究竟只是个例还是早有先例?记者为此采访了衡阳市妇幼保健院妇科ICU主任吴鹏博士。



采访专家:衡阳市妇幼保健院
妇科ICU主任吴鹏博士

专家简介:吴鹏,医学博士、博士后,衡阳市重症医学专业委员会常务委员,衡阳市妇幼保健院教学科研部部长兼妇产科ICU主任。

主要研究方向:妊娠高血压性疾病、产后出血及DIC,在国家级核心期刊发表论文3篇、SCI5篇,主持湖南省科技厅课题2项、衡阳市科技局课题1项,参与国家级课题1项。

择手术取栓的患者。除此以外,长途飞行也易引起深静脉血栓,其所造成的静脉血栓又被称为“经济舱综合征”,这是由长时间坐在座位上,缺乏运动所造成的血流改变引起的。此外,机舱被加压和缺氧也会促进血栓的形成。

同时,药物、激素等刺激会导致血液高凝,增加血栓形成风险。肿瘤患者、服用精神类药物患者、服用激素的患者、服用避孕药的女性,要尤其注意。

吴鹏指出,口服避孕药中含有的雌激素会改变血液成分,使其更易凝结,导致服药者患静脉血栓的可能性加大。如果口服避孕药使用者同时还吸烟,血栓风险将进一步上升。

其次,吸烟人群也是动脉硬化的高危人群。虽然肉眼看不到,但研究表明,吸烟者的血管壁会发炎、受损。吸烟者体内某些蛋白质(特别是纤维蛋白原)的含量还会增加,使血液变得更为黏稠。

再次,手术也是导致深静脉血栓的一个公认原因,在腹部手术或髋关节置换术病人中尤为常见。原因有很多,如病人在手术前至少要饿6个小时,身体处于脱水状态;全麻后需要平卧很长一段时间等。

最后是遗传。血液中有许多蛋白质参与了正常的凝血过程,但有些家族的基因发生了突变,导致家庭成员更有可能患上血栓。

3 静脉血栓防治 “多动”是关键

其实,静脉血栓的预防,核心观念是“多动”,避免久站、久坐、久卧,保持血液的正常流动。

平时生活中,我们做到以下几点可以预防血栓性疾病的发生:养成良好的生活习惯;戒烟;保持低脂、高纤维清淡饮食;养成多饮水的习惯,特别运动后注意

及时补充水分,降低血液黏稠度,预防静脉血栓的发生;适当活动,促进血液回流;预防便秘,多吃水果蔬菜,必要时适当服用缓泻剂软化大便,在排便时降低腹腔压力,有利于血液的回流;平时衣着舒适,避免穿着紧身衣。

针对住院患者,医生会根据具体情

况评估患者深静脉血栓形成的风险,建议高风险的患者围手术期预防性使用抗凝药物(医生指导下使用),下肢循环驱动装置及弹力袜等都可以预防深静脉血栓的形成。手术后的患者早期下床活动,在床上主动屈伸下肢,避免长时间肢体下垂,可以预防深静脉血栓形成。

4 深静脉血栓该如何识别?

静脉血栓早期并没有特别明显的症状,特别容易被忽视,正因为此,很多人等到发现的时候病情已经较严重。

如果持续性出现小腿酸胀,轻度肿胀,下地走路不舒服,躺在床上症状就缓解的情况,请一定不要忽视,很有可能是静脉血栓的早期症状。

“如果患者突然出现肢体的肿胀、疼痛要怀疑深静脉血栓形成的可能,我们通常会借助一些检查进行排查。对于怀疑静脉血栓的患者,我们会进行多普勒超声检查,这个检查简单、快捷、无创,大多数情况下能给出一个比较明确的诊断或者提示,然后有些患者的血栓实在不好确诊,那么我们会进行一些比较大的检查如CT血管成像,这两种

检查帮助我们及时发现绝大多数的血栓,然后最后明确是否血栓还需要静脉造影,是诊断血栓的金标准。”吴鹏博士介绍。

一旦发现有深静脉血栓,需要请血管外科医师评估严重程度,在允许的情况下尽早应用抗凝药物。抗凝血药可以防止血液凝固,是静脉血栓的基础治疗。使用抗凝药物后,避免静脉血栓进一步加重。常用的抗凝药物有肝素、华法林等,在抗凝的同时也有出血的风险,所以需要在医生指导下使用。如果有些患者由于自身状况不能使用抗凝药物,这时候考虑放置下腔静脉滤器,可以阻止下肢深静脉血栓脱落,预防肺栓塞。对于一些血栓风险较大而需要做手术的患者,我们通

常在患者手术前放置下腔静脉滤器,防止肺栓塞的发生。

新鲜形成的血栓与静脉壁结合疏松,就容易脱落发生肺栓塞,然而有些患者血栓形成的范围较大,时间久了,血栓就会与静脉血管壁紧密结合,形成陈旧血栓。虽然这些陈旧血栓不易脱落,但是仍存在于血管内,阻塞血流,导致远端的静脉回流不畅,也会在此基础上再次形成血栓,临床上称这种现象为血栓后综合征。

所以一旦发现静脉内血栓,应及早开通血管,防止血栓后综合征的发生,提高生活质量。随着医疗技术的发展,如今可以采用介入置管溶栓和微创的机械取栓,及早开通被血栓堵塞的血管,解决血栓堵塞血管的问题。

1 什么是静脉血栓

据介绍,血栓,就是血管中血液凝固而成的“血凝块”,就像河道里的淤泥一样,小的血栓可能影响血流速度,大的血栓则可能堵塞血管。当静脉血管中出现血栓,则称为静脉血栓,包括深静脉血栓和肺栓塞两种情况。

深静脉血栓中,下肢深静脉血栓最为常见,尤以下肢深静脉血栓居多,约占80%。血管解剖学发现,人体的左髂静脉天生受压迫,血流不及右髂静脉,有些压迫严重的人就比较容易得深静脉血栓。通常表现为腿肿胀、酸痛。

而下肢深静脉血栓一旦脱落,则很有可能随着血流游走,堵塞给肺供应血液的血管,引起肺栓塞,严重者危及生命。

2 哪些人群要特别注意

吴鹏博士表示,静脉血栓发生有三大因素:血流速度慢、血管内壁损伤、血液高凝,通常都是这些因素共同作用而产生。

“活动少、久坐不动导致血流速度慢,那些超过半天以上时间不活动或很少活动的人都是高危人群。比如办公室职员、程序员、长途车司机、长期卧床的老年人或患者。”吴鹏博士透露,曾接诊过因坐长途车导致严重深静脉血栓最后不得不选

5 静脉血栓的治疗方式

总的来说,静脉血栓治疗方式有以下几种:

1.一般治疗

抬高患肢,在静脉血栓急性期卧床休息、避免小腿按摩挤压等,使用静脉活性药物。

2.基础治疗

基础治疗是通过药物抗凝,抗凝需要足量足疗程,一般而言需要长期抗凝至少持

续3个月,某些情况下可延长至6—12个月甚至更长,具体选择方案由医生根据患者情况确定。

3.手术治疗

目前,手术治疗是治疗静脉血栓最根本、最彻底的方式,通过溶栓、吸栓、取栓等手术,彻底清除静脉血管内的血块,降低复发可能性。

