

腿上发凉胀痛 或是它在作怪

一到冬天，有些人总感觉两条腿发凉、麻木，甚至有人会出现颜色发紫、溃疡等严重症状，或者突然出现下肢肿胀、疼痛等，到医院一检查，才发现竟是血管内血栓堵塞引起的问题。

那血栓是如何形成的？哪些人容易发生，又该如何预防呢？

下肢血栓疾病小常识

血管分为动脉和静脉。下肢动脉的主要功能就是将心脏泵出的富含营养物质的血液，输送至下肢肌肉、组织、器官等。而下肢静脉则负责把营养被“消耗”的静脉血回收至心脏，进入新一轮血液循环。

专家介绍，血栓形成的主要病变是血管闭塞、血流受阻引起相关的血管支配组织缺血、缺氧甚至坏死而产生相应组织、器官功能障碍的症状。

下肢动脉血栓疾病

常见疾病有：下肢血栓闭塞性脉管炎、急性动脉栓塞、下肢动脉硬化闭塞症等。

1. 下肢血栓闭塞性脉管炎

主要表现为下肢缺血性病变，如前期肢体发凉、麻木，行走一段路后因疼痛需要停驻休息（间歇性跛行），严重时出现足趾疼痛，足趾发黑、溃烂、流脓等，常有夜间静息痛表现，彻夜不眠。冬季发病率高，天气变冷时症状加重。好发于中青年男性，长期吸烟者。

2. 下肢动脉硬化闭塞症

主要表现为与血栓闭塞性脉管炎相似。但好发于中老年人，常有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等动脉硬化相关病史。

3. 急性动脉栓塞症

急性动脉栓塞发病急剧、病情变化快，且病情危重。主要有明显的“5P”征，即：pain 疼痛、pulselessness 无脉、pallor 苍白、parasthesia 感觉异常、paralysis 运动障碍。

疼痛是急性动脉栓塞患者最常见的症状，表现突然而剧烈，且不断加重，疼痛出现部位在动脉栓塞处，并向远处延伸。

无脉主要是触摸不到下肢动脉搏动，主要发生在栓塞部位的远端动脉。

苍白是早期症状，皮肤往往呈蜡白色，并有青紫斑块。与对侧肢体相比，患侧皮肤温度明显降低，甚至冰凉。

感觉异常是因缺血后形成皮肤感觉减退区，患者有袜套样感觉。

运动障碍是肢体缺血的晚期表现，发



病过程为：肌肉压痛→僵硬→肢体活动障碍→压痛不明显→肌肉坏死→肢体发黑。

下肢静脉血栓疾病

专家介绍，该病是指血液在深静脉内不正常凝结引起的静脉回流障碍性疾病，好发于下肢。多见于长期卧床、肢体制动、大手术或创伤后、晚期肿瘤或有明显家族史的患者。主要表现为下肢肿胀、疼痛、浅静脉怒张。

严重下肢静脉血栓可出现股青肿或股白肿。而肺栓塞是静脉血栓最严重的并发症。

股白肿为全下肢明显肿胀、剧痛，股三角区、腘窝、小腿后侧均有明显压痛，皮肤苍白，皮肤温度上升。

股青肿是下肢静脉血栓最严重的症状，静脉回流严重受阻，组织张力极高，导致下肢动脉痉挛引起缺血，此时可出现皮肤颜色青紫，皮肤温度降低，伴有水泡，足背动脉搏动消失，全身反应剧烈，体温升高。如不及时处理，可发生休克或静脉性坏疽。

肺栓塞。血栓形成早期易于脱落，若不能及时治疗，脱落的血栓容易随血流进入肺动脉，可造成大片肺梗塞，常是猝死原因之一，危害极其严重。

这四类人尤要警惕

专家介绍，以下四类人群是下肢血栓

疾病的高发人群，要特别警惕：

1. 有高血压、糖尿病、高血脂等人群。尤其是曾经有心梗、脑梗等疾病的患者。

2. 心脏病患者、心房颤动患者，要预防动脉血栓脱落造成下肢动脉栓塞。

3. 创伤或大手术患者、骨科关节置换术后患者、长期卧床患者、坐长途车或飞机的人群等，要预防下肢静脉血栓。

4. 肥胖和糖尿病人群，动脉血栓形成的高危因素多，可能导致血管内皮发生损伤，诱发血栓。

预防血栓疾病要多动

血栓疾病是可以预防的，专家介绍，可从以下三个方面入手：

1. 适当多做运动。运动能促进血液循环，使血液黏滞性下降。适合的运动方式包括打太极拳、体操、跳舞、骑自行车、慢跑、游泳、舞剑等。

2. 饮食上荤素搭配合理。尽量少吃高脂肪、高胆固醇的食物，可摄取一些不饱和脂肪酸食物，饮食适当清淡一点，且摄入优质蛋白。要戒烟戒酒。

3. 药物治疗。有相关心脑血管疾病的患者要遵医嘱服用药物，如阿司匹林，可防止血栓形成，但不宜大剂量服用。复方丹参片亦有活血化瘀作用。

据新华网

高蛋白饮食 有助于减肥吗？ 真相在这！

很多人想控制体重甚至减肥，这也不敢吃那也不敢吃，有的人一味只吃素，有的人一点淀粉不吃，这都是不行的，那么，如何才能科学减肥？

专家介绍，对于肥胖的人，饮食原则是在控制总能量摄入基础上的平衡膳食。一般情况下每天能量摄入减少 300—500kcal，严格控制脂肪和油的摄入，适量控制精白米面和肉类，保证蔬菜和水果和奶制品摄入。

但对于某些肥胖，如伴有高甘油三酯和高低密度脂蛋白血症、因肥胖并发症需要短期内快速减肥者，高蛋白膳食也是不错的选择。高蛋白膳食也是在控制总能量摄入基础上增加蛋白质摄入，一般达到 1.2—1.4g/kg/d，或占一天能量摄入的 20%—30%。

那么蛋白质是如何帮助我们控制体重的？专家介绍，首先，蛋白质可以增加饱腹感，有助于减少总能量摄入。蛋白质可以刺激一些激素的释放从而增加饱腹感，蛋白质本身还有延缓胃排空的作用，而这种饱腹感有助于减少能量摄入。其中乳清蛋白、大豆蛋白、豌豆肽、小麦肽这类优质蛋白的饱腹感较强。

其次，蛋白质饮食可以增加能量消耗。人体的能量消耗主要用于维持基础代谢，身体活动和食物热效应。食物热效应是指在摄入食物时额外增加的能量消耗。身体利用这些能量来消化、吸收、运输和代谢食物中的营养物质。其中蛋白质的食物热效应最大，约占 20%—30%，而碳水化合物和脂肪则只有 5%—10%。一般混合膳食的热效应为 10%，因此高蛋白饮食能显著增加食物热效应的能量消耗。

再次，充足的蛋白质摄入可以增加肌肉量，从而提高基础代谢率。这一点对于减肥中的人非常重要，因为一般的节食会造成肌肉大量流失，导致基础代谢率下降，更容易导致体重反弹。而对于消瘦的人群来说同样可以增加肌肉量，增强体质。当然，有了大量的健康的肌肉，还可以增加运动消耗脂肪的能力，与运动减肥相得益彰。

最后要提醒的是，对于我们亚洲人群来说，一方面这种高蛋白的饮食往往不容易坚持，有悖于我们一直以来的饮食习惯，另一方面高蛋白质也会增加肾脏的负担。所以高蛋白饮食减肥最好在营养师指导下应用，才会更好发挥作用。

小贴士：

土豆适合减肥人士吃

专家表示，土豆是人体食用后饱腹感很好的食物，如果用蒸的方式来处理土豆，对其中营养物质的影响相对比较小，且蒸熟后的土豆里维生素 C 的保留率在 80% 以上，碳水化合物、矿物质、膳食纤维等都没有多少损失，还易于消化吸收。减肥的时候酌情适量吃点土豆，不但有利于减肥，而且还不觉得肚子饿。

需要说明的是，土豆更适合当做主食来吃。如果吃了土豆，就要减少其他主食的量。

据新华网

孕妇“花式取暖”需谨慎

一年中最冷的日子来了，各种“花式取暖”开始重出江湖。暖宝宝、热水袋、电热宝、暖手蛋、暖手垫、暖手枕、电热毯……这些保暖神器，你一定不陌生，但你了解它们正确的打开方式吗？专家提醒，“花式取暖”需谨慎，尤其是孕产妇应尽量避免使用。

暖宝宝

暖宝宝里含有铁粉、木粉、活性炭、食盐、水等合成的聚合物，可在空气中氧气的作用下发生放热反应，外层有胶，即撕即贴。专家说，暖宝宝并非每个人都适用，尤其是孕妇应尽量避免使用，因为胎儿对温度极为敏感，高温会造成胎儿发育畸形或导致流产。尤其是怀孕头 3 个月这个最容易流产的时期。如果孕妇给腹部加热，导致胎儿的生长环境过于高温，对胎儿是比较危险的。其他普通人群用暖宝宝，一定不能贴在皮肤上，要隔着衣服贴，建议最多贴 3—4 小时，若皮肤有泛红不适立即取下。

热水袋

现在热水袋花样繁多，有注水的、充电的，穿上一个萌萌的绒外套，让女性朋友钟爱不已。其实，热水袋如果使用不当，也会成为“温柔的杀手”。

很多人喜欢在被窝里放个热水袋，进入深度睡眠后，由于皮肤对温度不敏感，长期“粘”在热水袋上，不变换位置，醒来后发现了水泡。专家解释，这样的烫伤就是“低温烫伤”。低温烫伤表面看起来并不严重，烫伤出现的水泡，刚开始不疼，但实际上已是“三度烫伤”，这种烫伤比急性烫伤更难恢复。

在使用热水袋取暖时，一定要把盖拧紧，在热水袋外面最好套一个防护套。注意水温不要太热，时间不要太长，热水袋应放置于脚旁 10 厘米处，而不是脚上。最好是睡觉前放在被子里，睡觉时取出来。患有糖尿病或中风后遗症、长期卧床

的老人尤其要慎用热水袋。因为老人神经末梢功能减退，感觉比较迟钝，容易低温烫伤。

空调

冬天许多南方人会用空调来取暖，容易患上空调病。冬季空调病的诱因主要为室内水分流失、空气不流通和病菌滋生。专家说，如果要使用空调进行取暖，最好把空调温度调到 20℃ 左右。同时，应注意给身体补水，或使用加湿器增大空气湿度。需要提醒的是，为了防止细菌滋生，加湿器应每周清洗一次，每天换一次水。

另外，专家建议每天都要给房间通风，保证室内空气的新鲜，最好的通风时间是在上午的十点到下午四点之间。同时，每天中午前后可到户外呼吸新鲜空气，加强身体的适应能力，可起到预防空调病的作用。

据新华网