

# 你知道吗？ 这些病 跟久坐有关系

很多人可能都知道久坐易致颈椎腰椎疾病，但不一定知道久坐还会导致血管的疾病。为此，笔者专访了著名血管外科专家、首都医科大学宣武医院血管外科主任谷涌泉教授。谷涌泉教授介绍说：据世界卫生组织的报告，全球有70%的疾病是由坐得太久、缺乏运动而引起的。随着工作和生活方式的改变，因久坐导致的血管疾病发病率呈上升趋势。

□特约撰稿 红岩 文/摄



本期嘉宾 谷涌泉

首都医科大学宣武医院血管外科主任

常见的血管疾病主要分为动脉系统疾病和静脉系统疾病，动脉系统疾病如我们常见的心脑血管疾病；常见的静脉系统疾病主要有下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、肺栓塞等。

## 久坐不动可致深静脉血栓

近年来，乘坐飞机经济舱出现致死性“肺栓塞”的病例越来越多，人们把这形象的称为“经济舱综合征”。所谓经济舱综合征是指一般乘坐飞机经济舱的乘客，由于长时间坐在相对狭小的座位上不动，导致下肢静脉血液淤滞发生凝固形成血栓，一旦活动后血栓脱落，并随血流经右心到达肺动脉并阻塞肺动脉，发生“肺栓塞”，其后果轻者引起呼吸困难、胸痛等，重者可引起猝死。其实，不仅仅是乘坐飞机，但凡长时间坐着不动，都有可能患上这种疾病。例如：长时间坐着不动看电视、使用电脑等，都有可能导致“经济舱综合征”的发生。

此外，在日常生活中，如果自己的腿没有其他原因，却肿了起来，尤其发生一侧下肢，特别是两条腿的粗细明显不同，那你就应该及早去医院检查，因为单侧腿肿可能预示着一种危险疾病，即下肢深静脉血栓。有关统计显示：静脉血栓的发病率要比动脉血栓高4倍。

谷涌泉教授介绍：下肢深静脉血栓的发生，除了久坐外，还受多种因素的影响，如：年龄、性别、糖尿病、恶性肿瘤、创伤、手术等。

## 发现血液黏稠不能大意

谷涌泉教授强调：血栓形成一方面是由于血流过缓，另一方面是因为血液过于黏稠。一般来说，容易导致血液黏稠的人群主要有：久坐人群、体重超重、高血脂、高尿酸患者；口服避孕药也可使育龄妇女发生血栓的危险性增加；孕妇由于凝血因子活性增高而抗凝活性降低，因此孕妇也是高危人群；2型糖尿病多伴有高血脂症和高血压，患者的血管内皮容易被损伤，血小板活化及凝血活性增高，故糖尿病患者发生血栓的几率也高于常人；其他易导致血栓形成的因素还包括：吸烟、长期卧床、原发性血小板增多症、系统性红斑狼疮等。

## 静脉血栓是“沉默杀手”

谷涌泉教授提示：因一些患者最早出现的症状只是一侧下肢的肿胀，而未出现其他的症状，经常会被忽视。未能及时治

疗，而突然导致肺梗塞及死亡，也可以说下肢深静脉血栓是一个“沉默杀手”。为此，他特别强调：应警惕下肢深静脉血栓的早期症状，一般早期会出现三种症状：

1、肢体肿胀：静脉管腔被血栓堵塞后使血栓远端静脉滤过压升高，同时淤滞的血液导致受累区毛细血管通透性增加，引起组织间隙液增加，导致肢体肿胀。

2、疼痛：由于血栓引起静脉壁炎症和远端静脉的急剧扩张，因此常有病变肢体的胀痛。

3、浅静脉扩张：在下肢主干静脉发生血栓后，血栓远端的静脉压增高，一些在正常情况下不起重要作用的浅静脉侧枝循环开放，在病人身上常可以观察到患侧的浅静脉较对侧明显扩张增粗。因此，对于无明显诱因的单侧肢体的肿胀，应高度怀疑深静脉血栓。

急性下肢深静脉血栓由于造成患肢的组织水肿，有时会压迫动脉导致肢体供血不足，如不及时处理会造成患肢组织缺血，临床称为“股青肿”，严重可导致截肢。下肢深静脉血栓更重要的危害则是深静脉血栓存在脱落的危险，当堵塞肺动脉的主干时，会造成肺动脉高压，右心衰竭，心律失常，同时肺的通气不匹配造成呼吸困难，可导致患者迅速死亡。

此外，一些患者可能很幸运没有出现上述严重并发症，但会经常觉得腿部有沉重感，下肢肿胀，久而久之，造成下肢严重静脉曲张，小腿皮肤发黑，溃烂，长年经久不愈，严重影响患者生活质量。

## 要站起来 走出去

多运动尤其是多走动可以有助活跃“肌肉泵”，使静脉血回流畅通，从而减少血栓形成。但一定要注意是适量运动，而不是“暴动”。对于具有血液黏稠危险因素的人，谷涌泉教授建议：应合理补充液体，维持足够的血容量，一定要多喝水。

经常为下肢做按摩及被动运动，也可以促进血液循环，改善下肢血液流动的状态，对于长期卧床病人尤为重要。谷涌泉教授告诉您：按摩下肢应从足部和踝关节开始，按摩顺序是由下向大腿的方向，避免从大腿向足部的方向按摩。为了促进血液回流，每次按摩后夜间睡觉时，可将双下肢垫高，促进自动回流，以减少静脉血栓形成的可能性。

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

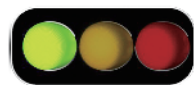


## 健康红绿灯

红灯



绿灯



## 孩子病了 别频繁地更换抗生素

药物要发挥作用，需要足够的剂量，也需要一定的时间，即通常说的“疗程”。一个疗程一般为3天或3天以上，没有服完一个疗程的药，就认为这药不好，而不停地更换，这不但不利于疾病的治愈，反而容易诱发病菌的抗药性，从而增加孩子感染抗药性病菌的几率。所以，要让孩子服完一个疗程的药，如果效果不明显，可以在医生的指导下更换，或者做药物敏感试验，确定敏感的抗生素，家长千万不要指名要药。



## 不及时刷牙易感冒

经过一宿的睡眠，口腔内会残存大量污垢，当它们与唾液的钙盐结合、沉积，就容易形成牙菌斑。如果起床后不及时刷牙，直接喝水或进食，会把细菌和污物带入体内，增加患病毒性感冒和胃肠疾病的几率。因此，除了晚上睡前刷牙，早起第一件事也应该是认真刷牙。



## 光脚下床易腹泻

很多年轻人早起后，匆忙中光着脚在地板上走路，这样不利于健康。脚是人的第二心脏，做好保暖工作十分重要。早晨刚从被子里出来，脚部还没有适应外界的温度，踩在地上很容易着凉，引起腹痛、腹泻，长此以往，会影响肠胃健康。因此，早起应穿一双柔软的平底拖鞋，冬天起床后，最好立刻穿上袜子。



## “最难吃的蔬菜” 上榜香菜益处多

香菜奇异的香味，有人喜欢的人有忧。

香菜能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用。脾胃虚寒的人适度吃点香菜也可起到温胃散寒、助消化、缓解胃痛的作用，可做成香菜粥来喝。香菜提取液具有显著的发汗清热透疹的功能，其特殊香味能刺激汗腺分泌，促使机体发汗，透疹。



## 猪心有助于睡眠

一般来讲，动物的心脏用来调理人的心悸、惊悸、失眠、健忘等症状，有良好的效果。其中最常用的是猪心。猪心的蛋白质含量是猪肉的两倍，脂肪含量只是猪肉的十分之一。而且猪心还含有较多的钙、磷、铁等成分，可以加强心肌营养，养心补血，治疗惊悸、失眠等症状。



## 米饭能防病抗衰 “吃的粗”降血糖控体重

大米饭是多数中国人每天要吃的食物，若掌握吃米饭的健康原则，日积月累，就能起到防病抗衰作用。

尽量减少摄入精白米饭，也要少吃糯米食品。它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效降低米饭的消化速度，同时可在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也能让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。