

这些小事别大意,可能引发血栓病

第三军医大学内科硕士 蒋永源



在生活中,很多人可能并不会把血栓当作一个需要紧张关注的问题,尤其是年轻人,觉得血栓离自己还很遥远。

其实不然,血栓这个“隐形杀手”往往悄悄潜伏在我们的日常生活中,甚至在不知不觉中就可能引发严重后果,比如中风、心梗等,严重时甚至威胁到生命。

我们日常生活中一些常见的行为可能正在为血栓推波助澜,让这个“隐形杀手”在我们身体里的动脉和静脉安家。

久坐不动:

——现代生活的“健康隐患”

现代生活里,我们已经“离不开座位了”,工作时用电脑,休息时刷手机,总是粘在座位上。然而,看似“轻松”的久坐却是引发血栓的一个重要隐患。

久坐办公和经常长途旅行时,随着坐下时间延长可能导致血液流动减少和剪切应力的下降。这种剪切应力的减少会引起血管收缩,导致内皮功能障碍。

同时久坐还会导致体内慢性炎症以及氧化应激加剧,以及影响体内血脂代谢(如甘油三酯升高、低密度脂蛋白增加和高密度脂蛋白降低),进一步损害内皮功能。这些因素都在为动脉和静脉血栓形成创造有利条件,因此我们应该尽量避免久坐,保持规律的运动习惯。

针对动脉血栓的研究发现,规律运动可以从降低血小板反应性、改变凝血活性、促进血栓溶解等多个方面起到预防作用。其实这些效应同样是在降低静脉血栓的风险。此外,针对静脉血栓研究发现,每增加1小时的久坐时间,静脉血栓栓塞症风险增加2%。而且在调整了体力活动水平后,久坐行为仍然导致深静脉血栓形成的风险增加19%,这表明久坐和运动这两种行为对深静脉血栓形成风险的贡献是各自独立的。这提示,避免久坐尤为重要。

每20-30分钟进行短暂的轻度或中度运动,如步行,来打破久坐可以立马见到效果,比如降低餐后血糖、胰岛素和血脂水平。不过不要突然进行剧烈的高强度运动哦,这反而对血管不友好。



不管工作再忙,都要记得动起来,哪怕是站起来伸展一下。

脱水:

——你可能忽视的“小问题”

看到这里,你可能会想“我怎么可能脱水呢?最多是有点口渴,喝水就行了。”但事实上,脱水离我们并不遥远,大汗、腹泻、呕吐、中暑都有可能造成脱水,让血栓在你身体里悄悄形成。

当身体缺水时,血液中的水分减少,血液变得黏稠,血液流动减慢以及血液浓缩都会增强血小板的聚集和凝血因子的活化,这就为血栓的形成提供了有利条件,形成血栓的趋势显著增加,这对于动脉和静脉来说都是危险的。

国外曾报道了一位30岁男性,因腹泻4天出现大面积下肢深静脉血栓的病例。也报道过一名2周大的足月女婴,由于严重脱水在肺动脉的主分支形成了一块大血栓。这些都是鲜活的例子,值得我们警惕。

预防脱水最简单的办法就是保持充足的饮水量。每天至少喝1.5到2升水,尤其是运动后,出汗较多时,及时补充水分非常重要。别等到口渴了才想起喝水,因为那时身体已经处于轻度脱水状态了。

记住,水是保持血液流动顺畅的关键之一,也是预防血栓的“隐形武器”。

长期服用雌激素:

——也会增加血栓风险

某些女性由于避孕、月经不调、多囊卵巢综合征、更年期等原因需要服用含有雌激素的药物,雌激素可促进血小板活化、增加凝血因子(如II、VII、VIII和X)的水平,并降低抗凝血蛋白(如蛋白S)的活性,从而导致凝血状态。

此外,雌激素还能升高纤维蛋白原和血管性血友病因子(vWF)的水平,进一步加剧血栓形成的可能性。因此服用含有雌激素的药物会导致静脉血栓栓塞症和动脉血栓的风险显著增加,且该风险与雌激素的剂量、使用时间以及给药途径密切相关。特别是对于有家族血栓病史的女性,风险会进一步升高。

那么,对于正在或计划长期服用雌激素药物的人,应该怎么办呢?

对于有血栓高风险的女性(如有血栓病史、家族遗传性血栓倾向者),可以服用不含雌激素的避孕药物或者使用其他非药物手段避孕;在开始进行雌激素治疗时,一定要咨询医生,了解自己的健康状况是否适合;同时,尽量避免其他增加血栓风险的行为,定期进行体检,监测身体的变化。

吸烟:

——血栓形成的“催化剂”

吸烟有害健康,这点大家都知道,但很多人并不了解,吸烟还会显著增加血栓的风险。

首先,烟草中的有害化学物质会直接损伤血管内壁,影响内皮细胞的正常功能,减少了一氧化氮(NO)和前列环素(PGI₂)的生成,削弱了内皮细胞的抗血栓作用。

其次,香烟烟雾中的有害物质还激活了血小板,使其更容易聚集,形成血栓。

此外,香烟暴露增加了体内组织因子和纤维蛋白原的水平,这些促凝物质进一步推动了血栓的形成。香烟还通过诱发炎症反应,释放C反应蛋白和白细胞介素-6等炎症因子,加剧了血栓的风险。

总之,香烟烟雾综合影响内皮细胞、血小板和促凝血因子的平衡,导致血管变得脆弱,血小板更容易聚集在一起,形成血栓。也就是说,吸烟不仅伤肺、伤心脏,它还是动脉和静脉血栓形成的“催化剂”。



具体来说,正在吸烟的人比从不吸烟的人出现静脉血栓的风险增加了23%,戒烟后这个风险降为了10%。戒烟对于动脉血栓也有好处,重度吸烟者(≥20包年)在戒烟5年内其心血管风险降低约39%。

所以,戒烟仍然是降低血栓形成的有效方法,无论你吸烟多久,戒烟后血管的健康状况都会逐渐改善,血栓的风险也会随着时间逐渐降低。虽然戒烟并不容易,但它对健康的好处显而易见。

如果戒烟有困难,可以寻求医生的帮助,采用药物或心理辅导的方式逐步戒烟,给血管一个“重生”的机会,远离血栓的威胁。

来源:科普中国

对于动静脉的血栓,也有一些典型症状值得我们警惕:

如果突然发现下肢肿胀、酸痛、发红发紫,或者久坐活动后突发胸痛、气短、呼吸困难,都要考虑静脉血栓,尽快就诊。

如果出现典型的5P征“疼痛(pain),感觉异常(paresthesia),麻痹(paralysis),无脉(pulselessness),苍白(pallor)”,则需要考虑急性动脉血栓,也需要尽快就诊。

血栓这个“隐形杀手”其实并不遥远,了解这些日常生活中的风险因素并采取简单的预防措施,可以让我们有效降低血栓的发生几率。保持健康的生活习惯,避免久坐、多喝水、戒烟,都是保护自己、远离血栓的关键一步。

预防血栓从小事做起,别让它成为健康隐患的导火索。