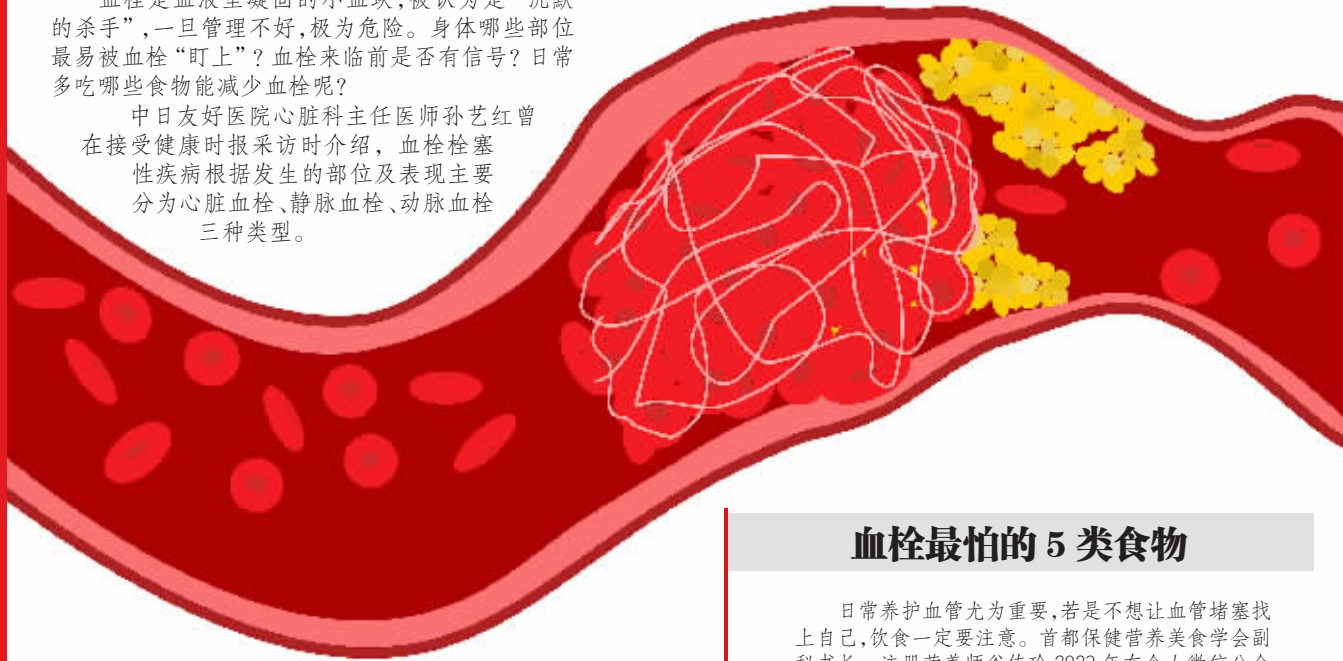


# 身体三个地方 血栓最易堵在方

## 留意血栓的四个信号

血栓是血液里凝固的小血块,被认为是“沉默的杀手”,一旦管理不好,极为危险。身体哪些部位最易被血栓“盯上”?血栓来临前是否有信号?日常多吃哪些食物能减少血栓呢?

中日友好医院心脏科主任医师孙艺红曾在接受健康时报采访时介绍,血栓栓塞性疾病根据发生的部位及表现主要分为心脏血栓、静脉血栓、动脉血栓三种类型。



## 血栓最怕的5类食物

日常养护血管尤为重要,若是不想让血管堵塞找上自己,饮食一定要注意。首都保健营养美食学会副秘书长、注册营养师谷传玲2023年在个人微信公众号刊文推荐以下5类食物能帮助减少血栓形成。

### 1. 橄榄油等

推荐食用富含n-3脂肪酸的紫苏油、亚麻籽油,以及富含n-9脂肪酸的橄榄油、茶油。

这是因为n-3和n-9都有抗炎作用,可以保护血管内皮细胞,同时还能降低血液中总胆固醇、甘油三酯和“坏胆固醇”的水平。另外,n-3脂肪酸还有升高“好胆固醇”的作用。

因此,如果血脂异常,尤其是“坏胆固醇”偏高,那在选油时,就要多吃这几类油(一天油量25~30克)。

### 2. 新鲜蔬果

因为新鲜蔬果富含特别多的抗氧化、抗炎成分,可以保护血管内皮免受氧化应激和炎症的“攻击”。另外斑块形成的过程中伴随着一系列的氧化、炎症反应,所以多吃新鲜蔬果还能减缓斑块形成,这也有利于抗栓。建议一天吃够5拳头蔬菜,2~3拳头水果,要多选深颜色的。

### 3. 高脂鱼

比如三文鱼、青花鱼、沙丁鱼、金枪鱼,这是因为它们富含的DHA不仅能抗氧化、抗炎,保护血管内皮健康,还能减少血小板聚集、凝血,所以有利于减少血栓的形成。建议每周至少吃2次鱼,每次至少吃到1巴掌大的量。

### 4. 粗粮

主要指燕麦、青稞,这是因为β-葡聚糖可以减少胆固醇吸收入血,利于维持血液中正常的胆固醇水平,这样就不容易血液黏稠,也不容易形成斑块,于是降低了血栓的发生风险。

### 5. 水

女性每天最少喝1500毫升,男性最少1700毫升。这是因为多喝水能降低血液黏稠度,阻止血栓形成,早上起床后身体尤为缺水,一定要记得喝。

此外,还要强调,减少血栓形成,除了饮食,还要适量运动、控制好体重,按时体检,不吸烟等习惯也很重要。

据健康时报

## 注意身体传递的信号

航空总医院神经外科主任医师金永健曾在健康时报刊文指出,血管的堵塞并非一朝一夕的事情,而是日积月累逐步积聚下来的。要做好血栓预防,就要注意身体所传递的这些信号。

### 1. 出现晕眩

平时休息时,突然一阵晕眩,失去平衡和协调能力,甚至发生昏厥现象。要注意,这是脑血栓最为常见的先兆。如果经常发生,应尽早到医院就诊为好。

### 2. 四肢麻木

当人体血液中有血栓,四肢会因为供血不足而出现麻木、疼痛的感觉。所以,如果在生活中突然感到腿疼、有压迫感或者是下肢麻木等,一定要警惕。

### 3. 出现跛行

如果血管堵塞加重,会出现间歇性跛行。走几百米便会感觉腿酸,需要

休息一会儿才可以缓解。血栓会引起供血不足,导致肌肉酸痛。如果忽视下肢动脉硬化,病情进一步进展,就有可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱或消失,不行走时也会下肢疼痛,进一步发展可出现肢体破溃,伤口不能愈合,甚至组织坏死。

### 4. 小腿肿胀

血栓在静脉中形成,血液无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织,最容易辨识的就是突然单侧腿肿了,常见于膝盖以下部位。如果感觉小腿肿胀但目测无法确定,可以用卷尺测量比对。

## 1. 静脉血栓爱堵肺

静脉血栓被称为“沉默的杀手”,很多静脉血栓的形成没有任何症状和感觉,一旦发生可能致命。

静脉血栓主要爱堵肺,常见疾病是下肢深静脉血栓导致的肺栓塞。下肢深静脉血栓多发于手术后长期卧床或不活动的人群,久坐不动致使血流滞缓,当血液在深静脉腔内不正常凝结,凝血块堵塞静脉腔,会诱发下肢深静脉血栓的形成,而深静脉血栓一旦脱落肺部就会造成致命的肺栓塞。

## 2. 心脏血栓爱堵脑

最容易长心脏血栓的是房颤患者,房颤患者因心房正常的收缩运动消失导致心腔内形成血栓,尤其当左房栓子脱落之后,最易堵塞脑血管,引起脑栓塞。

## 3. 动脉血栓爱堵心

动脉血栓十分凶险,当凝固的血块像塞子一样堵住血管,导致组织器官没有血液供应,就会导致心肌梗死或脑梗死。

动脉血栓最常见出现的部位是心脏血管,导致冠心病,当冠状动脉持续性缺血缺氧引发心肌坏死,就会出现急性冠脉综合征或心肌梗死。请注意,多数急性心肌梗死患者可能会在前期出现心绞痛现象。

## 催迁坟墓公告

根据贵阳经济技术开发区经济社会发展和城市建设规划,需占用贵阳市花溪区小孟街道王宽村地段部分集体土地,作为JK-15-01-02地块贵阳宏科创新产业园区基础设施项目建设用地。该项目用地红线范围内涉及高田坡、牛田冲坡等地段的坟墓急需迁移。自本公告发布之日起,至2024年3月18日止,请坟主家属携带有效身份证前来确认办理坟墓迁移手续,逾期不迁移的坟墓将按无主坟墓进行统一安置埋葬,不再给予坟主家属任何补偿。

特此公告!

现场办公室:贵阳市花溪区小孟街道王宽村村委员会

联系人:吴先生

蒋先生

联系电话:18083604070

18984115953

贵阳地源地产服务有限公司

2024年3月12日

## 沙文文化产业园招商合作公告

为充分整合市场资源,有效盘活工业土地资产,实现互利共赢,贵阳日报传媒集团有限公司所属沙文文化产业园二期项目,现面向全社会进行公开招商合作开发。具体事宜公告如下:

### 一、项目概况

贵阳日报传媒集团沙文文化产业园二期项目位于贵阳市高新区科创南路551号,土地总面积约5.1万平方米,其中市政道路面积1.25万平方米,高压电路防护面积0.76万平方米,林地面积0.6万平方米,净地面积约2.5万平方米。地块周边规划有轨道S2号线出入口,高速公路出入口,区位优势明显,交通条件便捷,拟建设标准化厂房,为周边黎阳、振华等大中型企业提供配套服务。

### 二、商业定位

该项目定位为工业园区,面对产品研发、制造企业提供产业基地及配套服务。

### 三、洽谈联系方式

现对沙文文化产业园二期项目(净地面积约2.5万平方米)公开整体招租或者合作建设标准厂房,凡有意进一步了解项目情况、进行投资合作的单位,可持企业相关资料等洽谈材料进行具体面谈。

联系人:吴先生 13985032718

现场看地联系人:赵先生 18984042664