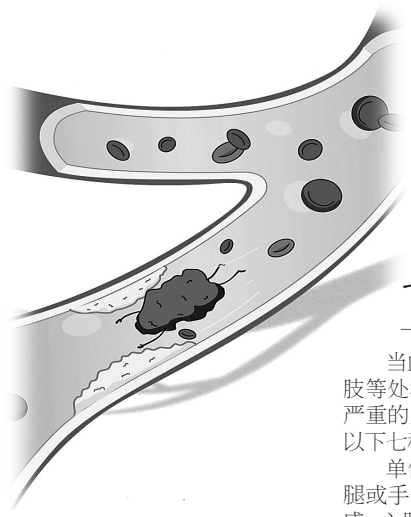
报眉广告 139 307 58 496
成人高考
环境类，工程类，经济类，管理类，医学类，教育类等，专业全，学校多，通过率高，不耽误工作，国家承认学历，学信网可查。25岁以上有加分政策。电话微信：18713077691 刘老师

一块血栓，可危害全身

做好七件事可预防



很多凶险的疾病背后，比如心梗、中风、肺栓塞，都有一个相同的源头——血栓。在全球范围内，因血栓导致的死亡已占总死亡人数的51%，远远超过了肿瘤造成的死亡。

血栓堵住一处，牵连一片，甚至会导致重要器官瘫痪。本文中，专家将带你看看血栓是如何“突袭”和“偷渡”的。

一块血栓的“诞生”

人的血液中，存在“凝血”和“抗凝”两个系统，正常情况下，这两者是动态平衡的。如果凝血功能变强或抗凝功能减弱，血栓就会悄悄产生。

简单地说，血栓就是血液里的小血块。以下条件只需满足一个，就可能形成血栓：

1.血管损伤

正常的动脉血管内壁，是光滑、有弹性的。

高血压、高血糖等疾病，以及吸烟等不良习惯，都会让血管壁变得坑坑洼洼。血脂、胆固醇便会在此时乘虚而入，沉积在这些小坑里。日积月累，斑块形成、血管变窄、血流受阻。

有的斑块像一个皮薄馅大的饺子，很不稳定，容易破裂。斑块一旦破裂，就会触发凝血机制，血小板、凝血因子纷纷赶来，形成一个叫“血栓”的大血块。

血栓从血管壁上掉下来，在血管里漂流，如果把某一条血管堵住，与这条血管相关的器官就会缺血。

2.血流变缓

久坐、长期卧床、经常坐飞机等，都会导致局部的血流速度变缓，在静脉中凝成血块，这便是静脉血栓。

3.血液成分改变

一些疾病、外伤、手术等，可能改变血液成分，如影响血小板的功能和数量，让血液处于高凝状态等，也会导致血栓形成。

七类人最易被血栓“突袭”

当血栓向大脑、肺部、下肢等处移动时，往往会造成严重的后果，致命血栓常以以下七种“面孔”出现——

单侧肢体肿起或疼痛；腿或手臂呈红色，触摸有热感；心跳超过100次/分，呼吸急促；头晕目眩、濒死感；严重头痛；胸口剧痛；咳血。

有七类人格外受到血栓的“偏爱”——

1.久坐、久站的人

如办公室白领、教师、司机、售货员、经常坐飞机、爱打麻将的人。

2.高血压人群

血压升高会使小动脉痉挛，血流量减少，血管内皮受损。

3.有家族病史的人

静脉血栓可能与遗传性凝血因子、抗凝血因子异常有关。

4.以前患过血栓的人

有过静脉栓塞或肺栓塞的人中，1/3的人在10年内会再次患病。

5.吸烟者

烟雾中的一氧化碳、尼古丁，可破坏血管内壁，增加血栓风险。

6.血糖高的人

血糖增高后，血液会变得黏稠，血小板聚集性增加，血流缓慢。

7.服用雌激素的人

《新英格兰医学杂志》刊登的研究表明，长期或过量口服雌激素会增加血栓风险。

血栓爱“偷渡”到这些器官

在人体内，血栓“钟爱”两条路线：动脉和静脉。前者多发生在心脑血管和四肢，后者多发生在下肢和肺部。其中，腿部血栓最常见，肺栓塞最危险。

1.堵在心脏：冠心病、心梗

当连接心脏的大血管，被堵住了局部，可诱发心绞痛；如果堵了50%以上，就可能是冠心病；倘若完全堵上，便形成了心梗。

2.堵在大脑：脑梗

血栓堵在颈动脉或颅内血管，会导致脑缺血，一般表现为：一侧肢体异常，如一侧手臂无力、麻木、口角歪斜，话说不清楚，呕吐、眩晕、头痛等。

3.堵在肺部：肺栓塞

如果血栓发生在静脉，就会被湍急的血液卷回心脏，最后可能堵塞肺部，引发肺栓塞，而肺栓塞患者的猝死率高达85%。

4.堵在其他器官：功能丧失

栓塞若发生在眼部，就可能使视网膜血管堵塞，严重时可致失明；发生在肾脏，会引起严重的肾功能损伤；发生在肠道，可能导致肠道缺血性坏死。

5.堵在下肢：跛行

血栓若堵住了腿部血管，人走路会变得一瘸一拐，容易跌倒，甚至截肢。

做好七件事可防血栓

血栓的形成，并非一蹴而就。只要趁早做好预防，就能避免急症找上门。

1.主食中至少1/3是粗粮

饮食不要太油腻，要多吃低脂、高膳食纤维的食物，如麦片、豆类、果蔬等。

2.每天至少喝1500毫升水

女性每天饮水量不宜少于1500毫升，男性不宜少于1700毫升。每天晚上可以用温水泡泡脚。

3.烟酒最好不碰

戒掉烟酒，避免久坐，每40分钟左右，就应起身走一走。

4.鞋袜要宽松

平时别穿太紧绷的衣服、鞋袜，以免影响血液循环。

5.合理使用药物

血液处于高凝状态的人，应在医生指导下，预防性应用抗凝药物。

6.高危人群每年体检

亲人中有血栓患者的高危人群，应每年做一次血管超声检查。

7.一个动作防下肢血栓

踝泵练习，也就是俗称的“勾脚尖”。动作的原理就像压水泵一样，能有效促进下肢血液循环。

据《生命时报》

核酸检测结果是怎样得来的

核酸检测是新冠肺炎诊断的重要环节，相信大家都已接受过不止一次的核酸检测。那么，你知道核酸检测的结果是如何得出来的吗？

1.检测前

打开样本前，检测人员需穿戴好个人防护装备。

2.检测中

①核对样本信息，包括签收严密包装的标本、消毒处理、信息核对、录入信息系统、对接健康码这5个步骤。该过程每个步骤都要保证零错误。

②将样本放在水浴箱中进行半个小时的56℃高温灭活，在不影响病毒蛋白基因序列的前提下，使病毒失去感染、致病和繁殖的能力，保证检测过程的安全性。

③实验员拿到灭活后的样本时，按照步骤，要先进行振荡，再进行5分钟的沉淀，之后再开盖加样。这一步骤必须人工操作，且需要两个人高度配合完成。其中的核酸提取环节需要反复进行离心、加试剂、洗涤等10多个步骤，打开管盖的操作就达7次以上。完成一例人工核酸提取，需要50分钟左右。

④走出核心实验区，开始进行聚合酶链式反应体系配制，将提取的病毒核酸加入到核酸扩增检测试剂中。

⑤将配制好的反应物放置在荧光定量反应仪上。在电脑上设置聚合酶链式反应条件，运行仪器，开始核酸扩增检测。这个过程需要1至2个小时。仪器一旦启动扩增程序，是不能停下来中途添加新标本的。

3.检测后

检测人员需要实时关注检测情况，约1.5小时后，核酸扩增完成后，要进行检测结果判读，然后，将结果上传到信息系统。这时，群众就可以查询结果了。

至此，共历经了大约4小时的核酸检测就完成了。最后，还有非常重要的一步：对实验过程产生的污染物进行高压灭菌处理。

宗合

沧州市民文明公约

爱国爱沧定；
爱自由爱平等安；
移垃圾易俗礼；
履职尽责费；
尊师重教争；
衣着得体睦；
遵守秩序为；
拥军纪崇保护爱热举安；
遵崇尚科学民；
爱保护环境法；
爱心敬业守；
爱止公益科；
爱全大方学；
民出行环；
民知勤诚孝乐讲健；
族荣俭实老于究康；
团结维护安尚浪竞和勇养新风；
团结维护安尚浪竞和勇养新风；
明耻崇德礼费睦；
节约反对争；
守信公平为；
爱亲邻里宠；
爱人见义风；
助生文明；
卫生弘扬；
生活新风。

沧州市文明办 宣

公益广告