

长时间追剧,血栓风险上升35%

窝在沙发上,一边追剧,一边吃零食,对很多人来说都是惬意的享受,但此时,血管正承受着多重压力。

《欧洲预防心脏病学杂志》近期发表的一项涉及13万人的大型分析显示:比起每天看电视追剧少于2.5小时的人,每天看剧多于4小时的人患上血栓的风险要高出35%。

长时间看剧,血栓风险增大

来自英国布里斯托尔大学的研究团队,选择了三项与血栓相关的研究,共调查了13万余人。

随访持续了5.1年—19.8年,参与者年龄均在40岁以上,且没有静脉栓塞病史。随访期间,964名参与者出现了血栓症状。

研究人员分析发现,与从不看电视或看电视少于2.5小时的

人相比,长时间(多于4小时)看电视的人患静脉血栓栓塞的可能性要高35%。另外,研究显示,这种关联与身体活动、体重指数、年龄、性别都无关。

即使你经常健身,花了4小时追剧而导致的健康风险,也不会因为做了4小时的运动而抵消。

论文主要作者表示,长时间

看剧会让一个人仿佛被“钉”在那个位置,四肢血液会减少循环、聚集,从而导致血栓。另外,追剧时,人往往会吃不健康的零食,可能导致肥胖和高血压,也会增加出现血栓的可能性。

论文作者建议,应该限制看剧的时间;观看的同时,可以穿插一些运动,以保持血液循环;另外,要注意减少不健康零食的摄入。



引起血栓的三类原因

血栓,其实就是血液里的血块,它像塞子一样堵住了血管,导致相应的脏器没有血液供应。

血栓可以分为动脉血栓和静脉血栓。动脉血栓如果出现在脑血管,就会导致一侧肢体功能障碍,后果有偏瘫、失语、视觉和感觉障碍、昏迷等,严重时,会致残、致死;如果出现在心血管,就会导致心绞痛甚至心肌梗塞;如果出现在周围动脉,双腿就会出现间歇性跛行、疼痛,甚至可能因坏疽而致截肢。

静脉血栓如果出现在下肢深静脉,就可能引起肺栓塞,严重时,会引起急性心力衰竭、呼吸困难甚至猝死。

引起深静脉血栓的原因,目前公认的有三类:

静脉血流滞缓 这种情况下,增加了活跃的血小板和凝血因子与静脉壁接触的时间,容易引起血栓形成。

上述研究中,长时间久坐看剧,会使血液循环减慢,血栓风险就会大大增加。

血液高凝状态 也就是血液变浓稠,血液容易在静脉内凝固,加上内皮损伤或血流缓慢,就可能形成深静脉血栓。

还要注意,在做追剧、办公等需要久坐的事情时,避免摄入过多不健康的零食。

静脉内皮损伤 静脉内皮具有良好的抗凝和抑制血小板黏附聚集的功能,若静脉内膜受损,就可能引起静脉内血栓形成,常见于化学性、机械性和感染性损伤。

从七件事着手防血栓

预防血栓形成,避免长时间追剧只是简单的一步。及时改变不良的生活方式,且合理用药,才能全方位降低血栓风险。

1. 尽量避免久坐

久坐时,最好每隔30分钟—60分钟就站起来做一些拉伸运动。

乘坐飞机、火车时,应该时不时地站起身来在过道里走动。如果开车长途旅行,最好每隔60分钟停下来,到服务区休息一会儿。

2. 多做踝泵练习

久坐、久站的人,可以做踝泵练习,通过踝关节的运动,起到像水泵一样的作用,增强下肢的血液循环,预防

血栓的形成。

方法:最大限度地屈伸、旋转踝关节。注意要在最大程度位置停5秒—10秒。

3. 多吃粗粮,少吃油腻

平时,吃得不要太油腻,多吃低脂、高膳食纤维的食物,比如谷物麦片、豆类、果蔬等,有助于保持大便通畅。

4. 勤补水,防血液黏稠

身体脱水时,血液会变得黏稠,流动速度放缓,因此一定要经常补充水分。

女性每天饮水不宜少于1500毫升,男性不宜少于1700毫升,最好少量多次饮用。

5. 鞋袜要宽松

平时,别穿太紧绷的衣服、鞋袜。必要时,可使用医学弹力袜,它能给小腿施加压力,促进血液循环。

6. 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。

7. 高危人群每年体检

血栓高危人群包括久坐、久站的人,吸烟者、高血压的人、血糖高的人、有静脉血栓家族病史的人以及以前得过血栓的人。建议这些人每年做一次血管超声检查。

据《生命时报》

疫情期间

购物注意事项

1. 少出门,减少外出采购次数。可选送菜上门服务。
2. 提前按类别列好购物清单,以便精准选购,减少逗留时间。
3. 选购时,尽量避免直接用手拿,可戴手套,或将超市的购物小袋套在手上抓取商品。
4. 快速挑选,尽量一次性购齐商品,减少出门购物频次。
5. 不要采买来路不明的肉类,更不要吃野味。
6. 结账时,不要拥挤,排队过程中和他人保持一定距离。
7. 自备购物袋,尽量减少与公共设施的接触。
8. 买完所需物品立刻回家,不逗留。
9. 直接把菜拎进厨房,不要乱放。
10. 将外套消毒后放在窗口处或及时清洗。
11. 对门把手、电灯开关、手机、钥匙等进行消毒。

据《健康时报》

颈椎病、腰椎增生、突出、滑脱、椎管狭窄、膝关节病、足跟痛等患者

马明仁膏药铺 就在你身边

颈肩腰腿疼就找马明仁

马明仁肠胃贴已到货

特别提示

马明仁膏药铺只针对以下适应人群

1. 腰椎间盘突出,膨出,腰椎增生,椎体滑脱,椎管狭窄以及腰椎疾病引起的下肢酸痛、麻木、胀痛等人群;
2. 膝关节增生,滑膜炎,半月板损伤,髌骨软化以及引起的积液,膝关节变形,上下楼困难,蹲下起不来等人群;
3. 颈椎增生,颈椎突出、脱出以及引起的颈肩手臂酸痛、脖子僵硬,肩周炎,活动受限,伴有头晕、恶心呕吐、卧床不起、眩晕等人群。

地址:天厨饭店向东三百米路北(乘坐16路御河新城东区站下车即到)中国银行对过 咨询电话:0317-8217088

沧州下县 诚招加盟商

失眠、易醒、再难入睡 来电申领

夜里不到8点,因得睁不开眼,上床却翻来覆去睡不着,好不容易睡着了,满脑子的八卦之梦,即使这样也只能坚持两三个小时,睁开眼就再也无法入睡,瞪眼等天亮。白天迷迷糊糊、浑浑噩噩,整天丢东忘西……

俗话说:“不觅仙方觅睡方”。释放酸枣仁皂苷,缓解紧张的神经,焦躁的身心平和安静,大脑对睡眠信号传导正常,让睡不着、烦躁、多梦、易醒等不适减轻,使睡眠成为自然而然的状态,睡得安稳、踏实,醒后头脑清醒,浑身轻松有劲!

申领电话:

400-8166-236

15865287108

皖合械备20200298号 皖械广审(文)第22071900126号

来电申领《畅直安》

宿便堵塞肠道,体内垃圾排不出去威胁身体健康。肚子又胀又痛,使人心情焦躁,痛苦难当!更可怕的是排使用力过猛还会导致意外!

宿便难排,千万不能一泻了之。一定要选择作用温和、滋润养护肠道的产品。通便产品【畅直安】,新品新方,内含山药蛹虫草,温养肠道,相当于在肠道中增加了滋润剂,减轻肠蠕动阻力;使用以后您会发现:排便顺畅不费力,且有规律。肚子平了,口气清新了,连小肚腩也不见了!轻轻松松排宿便,不痛不泻!

免费申领电话:

400-880-7308

鲁食健广审(文)第2021100510号