

珠峰有尺寸,猪肉有标准。风光览世界,健康享至尊。国家《绿色食品畜肉》标准 央视《每日农经》推介。  
**健康黑猪肉,无激素,无抗生素,无转基因,无反式脂肪酸。高蛋白,低脂肪,低胆固醇,富含钾镁铁及18种氨基酸。**  
 常吃惠土肉,健康人长寿。订购黑猪肉礼盒、香肠、腊肠、水饺、老席八大碗、散养土鸡、土鸡蛋,阖家庆团圆,吉祥如意过大年!  
 吃上欣天蓬,健康赢人生。销售中心:运河区光复路西头北门对面**惠土猪肉门市** 电话:0317-2068883 13603176553  
**青县天惠家庭农场** 经销:荣盛广场同天超市(惠土黑猪肉,黑猪肉香肠) 客服:400-000-0831

报眉广告  
 139 307 58 496

# 阳性1个月后肺栓塞风险大增

## 出现胸闷和胸痛要警惕



资料片

近日,一位心内科医生在一天内先后接收了一名肺栓塞病人和一名急性心梗病人,两位患者或是刚感染新冠,或是“阳康”不久。两名患者都出现了胸闷、胸痛的症状。

### 1 “阳”后不久 两男子又进了医院

近日,浙江78岁的楼大伯“阳”了3天后出现胸闷不适,由家人送至医院。经肺动脉造影提示,他的左右肺动脉主干及其分支大范围堵塞。经过手术治疗,医生取出大块血栓,术后,楼大伯胸闷气急症状很快得到缓解。

楼大伯的肺动脉吸栓术刚刚结束,医生又接诊了一位急性心梗患者。

44岁的王先生“阳康”后没多久,突发胸闷胸痛两小时,被家人送到医院,诊断为急性ST段抬高型心肌梗死,右冠近段完全闭塞。

王先生被送入医院时,距离发病有两个多小时,拖延时间越久,坏死的心肌越多。医生马上投入到紧张的抢救中,迅速为患者打通闭塞的血管并植入支架。

术后,王先生胸痛不适症状即缓解。

### 3 阳性一个月后 肺栓塞风险增加33倍

研究人员发现,感染者在确诊新冠30天后,肺栓塞风险增加了33倍,深静脉血栓形成的风险也增加了5倍,一般性出血事件风险增加了2倍左右。与未感染新冠的人相比,出血风险升高将持续两个月,深静脉血栓形成风险升高持续3个月,肺栓塞风险升高持续半年。

日前,美国医学会杂志发表相关研究显示:新冠住院患者发生深静脉血栓的风险比流感住院患者高60%—89%。新冠病毒感染会引起凝血功能障碍

是静脉血栓形成的原因之一。急性肺栓塞是住院和死亡的主要因素。因此,如何及时发现和预防深静脉血栓形成及肺动脉栓塞,是在新冠大流行期间,尤为重要事情。

医生表示,如果没有及时补液,血液浓缩极易导致血栓形成,就会引起心肌梗死、肺栓塞等心血管急症。像这次楼大伯的肺梗和王先生的心梗也与其发热大量出汗脱水,再加上食欲不佳,没有及时补充水分,造成血液高度浓缩相关。

### 4 怎样可以降低血液黏稠度 降低血栓发生的风险

多饮水可增加机体的血容量,降低血液黏稠度。当每日饮水量达到2000毫升时可有效降低血栓发生的风险,如伴有发热时,需要适当增加饮水量,但切记不要过度饮水引发“水中毒”。

适当运动下肢可以非常有效地增加回心血量,促进血液循环,减少血液瘀滞在小腿引起下肢深静脉血栓的风险。老年人久坐后可在室内多走动或进行屈伸膝关节、踝泵运动;年轻人可行瑜伽或健身操等有氧运动。

另外,进食高蛋白、高维生素、易消化、低盐、低脂、低糖、少油炸的食物,可减少胃肠道的刺激,可有效降低血液黏稠度,降低血栓发生的风险。

如出现突发的单侧肢体的肿胀、皮肤发红、小腿“抽筋”等,休息后症状不缓解;以及不明原因的突发胸闷气急、胸痛等表现时,需要立即到医院就诊。配合医护人员进行相关检查,可以做出初步的诊断,排除是否有肺动脉栓塞或心梗等急危重症。

据光明网

### 2 此类人群“阳”后 需警惕“肺梗”“心梗”

医生提醒,有高血压、糖尿病、吸烟、肥胖、高龄等心血管疾病的高危人群,如果被新冠病毒感染,在对症治疗感染的同时,一旦出现胸痛、胸闷、胸部不适、晕厥、低血压、低氧血症等症状就要及时就诊。

新冠病毒感染最多的症状是发热、咳嗽;对这些症状,因大众的知识普及度高,会及时用药或就诊处理。

如出现胸闷气急时,自我感觉良好,或觉得没什么事情,坚持一下就好了。殊不知,这在医学上是非常危险的信号。

## 新冠、流感、肺炎 三种疫苗 要不要都打

多位专家提醒,虽然新冠疫苗、流感疫苗和肺炎疫苗都能预防肺炎,但是他们分别针对不同的病原体,三种疫苗在免疫效果上并不能互相替代,因此可以在接种新冠疫苗的基础上再接种流感疫苗和肺炎疫苗,给身体提供多重保护。

专家建议,可以在接种新冠疫苗的基础上再接种流感疫苗和肺炎疫苗。

冬季是传统的呼吸道疾病高发的季节,流行的不仅仅是新冠病毒,还有流感病毒。

新冠病毒引起的肺炎是什么?流感病毒引起的肺炎又是什么?接种完新冠疫苗还有必要接种流感疫苗和肺炎疫苗吗?

专家表示,肺炎的形成是一个病理学改变的过程,其形成原因主要有病毒感染和细菌感染两类,因此肺炎也被分为病毒性肺炎和细菌性肺炎两种。两种肺炎临床症状相似,仅从表征难以分辨,需要通过病原体检测判断。新冠肺炎和流感肺炎均属于病毒性肺炎,其病原体分别为新冠病毒和流感病毒。

那么,会同时感染病毒性肺炎和细菌性肺炎吗?专家认为,病毒和细菌导致的呼吸道感染一般很少同时发生。至于会不会同时感染同属病毒性肺炎的新冠肺炎和流感肺炎,专家表示,有可能同时感染,但各地的同时感染率不同。一旦同时感染,不仅临床症状会加重,对肺部造成的影响也会加深,尤其老年人等脆弱人群,感染后极有可能提高发生危重症及死亡的概率。

在有条件且自愿的基础上,建议大家接种新冠疫苗、流感疫苗和肺炎疫苗。这三种疫苗都能预防肺炎,但针对的病原体不同,新冠疫苗预防新型冠状病毒造成的肺炎,流感疫苗预防流感病毒造成的肺炎,肺炎疫苗预防肺炎链球菌(一种细菌,5%—10%的正常人上呼吸道中携带此菌,某些肺炎链球菌是引起人类疾病的重要病原菌)感染造成的肺炎,因此三种疫苗不能互相替代。

在接种顺序上,专家认为没有既定的顺序规则,可以按照病毒和细菌流行时间安排接种。一般来讲,流感病毒流行期在每年11月,注射疫苗后两周左右体内才会产生抗体,因此建议10月中旬左右接种流感疫苗。现在是新冠病毒流行期,应当优先接种新冠疫苗。已经接种过新冠疫苗或感染过新冠病毒,体内已产生抗体的人,可以安排接种肺炎疫苗。

重大疾病患者、疫苗严重过敏的人、孕妇,以及正在接受免疫抑制治疗(免疫抑制药物或其他措施人工减弱或阻断机体免疫应答能力的辅助治疗方法)的人接种疫苗后有可能产生不良反应,需要谨慎接种。

综合

## 健康知识宣传 16

### 艾滋病如何防控

艾滋病,又称获得性免疫缺陷综合征,由感染艾滋病病毒引起。艾滋病病毒进入人体后,主要是选择性地侵犯人体的免疫系统,进入并潜伏到人体的某些特定免疫细胞内部,使人体丧失免疫功能,易于感染各种疾病。艾滋病病毒在人体内的潜伏期平均为8年—9年,在艾滋病病毒潜伏期内,可以没有任何症状地生活和工作多年。

对于艾滋病病毒来说,发生感染需要满足以下三个特定条件——

合适的体液环境 在血液、精液、阴道分泌物和母乳等体液中,艾滋病病毒可以保持良好的活性。胃液、唾液、汗水和眼泪等,它们要么含有抑制艾滋病病毒的酶,要么具有不利于艾滋病病毒存活的pH值环境,艾滋

病病毒在这些体液中很难存活,也不会发生传播和感染。

足够数量的病毒 有适宜的体液环境,如没有足够数量的病毒,也不会发生艾滋病病毒感染。如蚊虫叮咬不会传播艾滋病,其中一个重要的原因就是没有足够数量的病毒。

适宜的传播途径 艾滋病病毒传播的主要途径为性传播、血液传播和母婴传播。性传播中,病毒通过阴道或肛门等组织的损伤部位进入人体;血液传播最主要的风险是通过注射吸毒,特别是跟他人共用注射器吸毒,在不正规的、没有规范消毒措施的场所纹身、穿耳洞,或者和别人共用剃须刀、牙刷,也会有较低的风险感染艾滋病的风险;母婴传播中,病毒可以通过胎盘传播给胎儿,婴儿出

生后,母乳喂养也会导致艾滋病病毒的垂直传播,感染艾滋病病毒的孕妇,如果不接受规范的母婴阻断,就有可能传播给胎儿。

预防艾滋病要牢记“三要三不”:要采取防护措施,发生性行为要用安全套;要保持忠诚的性关系;发生高危行为要及时进行阻断和检测;不发生无保护性行为;不与多个性伴发生性行为;不参与卖淫、嫖娼、吸毒。

传播健康知识 提升健康素养

