

# 连续打牌几天 导致下肢血栓

医生:如果血栓脱落,致死率非常高

近日,60多岁的金先生与家人和亲戚打了几天牌,左脚却不知不觉肿胀起来。在家人劝说下,金先生到医院就诊。检查发现,金先生左下肢深静脉血栓形成。医生称,若是血栓脱落,导致肺栓塞就危险了。



## 1 男子一连几天打牌脚肿痛

金先生患有高血压和糖尿病,感染新冠病毒后,发烧4天,转阴后乏力明显,咳嗽了很长时间。以前,金先生也喜欢与好友到处走动,但这次家人一再叮嘱他在家中好好休息,希望尽快康复。

在家中时间长了,金先生不免心神不宁,家人就想方法帮他排遣,知道他喜欢打牌,老伴儿及孩子忙里偷闲抽时间陪着玩。

畅玩两三天后,金先生觉得左脚

肿了,还有点痛。家人劝他到医院检查。“阳康”期间久坐少动、脚肿脚痛……接诊医生想到了一种病,马上脚部血管超声检查。超声结果证实,金先生左侧下肢深静脉血栓形成,医生立即在血栓上方放置滤网……目前,金先生情况稳定。

医生称,血栓的可怕之处在于血栓会从脚上蔓延,会脱落。当脚上静脉血栓形成后,血栓堵塞血管引起

回流血液受阻,从而使血液凝结成血栓。

当血栓一路蔓延到了管径比较大的髂静脉、下腔静脉时,因血管较大,有部分血流会冲刷血栓造成大的血栓脱落,一旦大块血栓脱落,会引起大面积肺栓塞,致死率非常高。

医生分析认为,金先生此次发生下肢深静脉血栓与其打牌久坐不动、喝水少,血液黏稠度增加等因素有关。

## 2 “阳康”后应更重视防治血栓

新冠感染会导致全身器官炎症,容易让动脉斑块趋于不稳定,会导致斑块破裂、血栓形成的风险增加,增加心梗、脑梗发生的可能性。此外,新冠感染也会显著增加动静脉血栓形成的风险。

研究人员发现,感染者在确诊新

冠30天内,深静脉血栓形成的风险增加5倍。肺栓塞风险增加33倍。与未感染新冠的人相比,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。

分析原因,可能是感染者在家活动较少,没补足水分,导致的血流滞

缓;体内炎症因子引起的凝血功能异常,如D二聚体升高、纤维蛋白原升高等异常表现;炎症因子导致血管内皮损伤,尤其是老年人,本身可能就有高血压、糖尿病、高血脂等慢性基础疾病,血液本身就是高凝状态。

## 3 预防血栓怎么做

第一,“阳康”者(包括未阳者)要多喝水,尤其在有空调的温暖干燥环境中,保持每天1.5升以上的饮水。

第二,适当散步活动,避开清晨、

晚上气温低的时候,可进行散步等活动,特别要多活动脚踝。若打牌搓麻将两小时左右,就应该站起来走走。一旦出现了胸痛、咯血、呼吸困

难、脚肿等一系列症状,要引起高度重视,及时到医院检查,以免耽误救治。

据钱江晚报

# 小心,尿毒症常会“悄悄地”来

医生提醒:注意早期症状并按时体检

## 25岁女子突患尿毒症

浙江25岁的小霜漂亮能干,在一家火锅店打工。火锅店生意红火,特别是晚餐和夜宵时间,小霜从上午10:30开始上班,要忙到凌晨。好不容易下班了,忙了一天的她,点个外卖,刷刷手机,一般都要到凌晨三四点才睡下。

半个月前,小霜感觉很累,没有力气,有时候还恶心,吃不下饭。家人让她去医院看看,她觉得自己才25岁,年纪轻轻,怎么可能有什么毛病,可能就是累了,休息一下就会好。

但最近这种情况越来越严重了,她才到医院就诊。到医院一检查,她

已经是慢性肾病第5期——尿毒症了!

医生说,小霜这种情况并不是一蹴而就的,她应该多年前就有慢性肾脏病,但早期没有明显的症状,她就没有在意,也没有做过体检。现在她需要每天透析治疗缓解病情。

## 慢性肾脏病的异常信号

**乏力** 肾脏不好时,很多垃圾难以从尿中排泄出去,会出现精神不振、疲劳、乏力等没劲儿的感觉。肾脏有病,蛋白质等营养物质,通过尿液排出体外,也是没劲儿的表现。

**水肿** 清晨起床时常见眼睑浮肿或颜面水肿,劳累后加重,休息后减轻。有时水肿会出现在如脚踝、下肢

等部位,常伴有体重的增加。

**食欲减退、恶心、呕吐** 肾脏有问题时,毒素水平升高会导致肠胃出现问题,因此很多人会出现胃口不佳的状况,这种肠胃问题往往表现为饱腹、不思饮食等。

**小便有泡沫、尿色异常、夜尿次数增多** 如果蛋白质从肾脏漏到尿中,尿就会起许多泡沫,久置不散。

**骨病** 慢性肾脏病患者不仅会出现钙磷代谢紊乱,引起骨痛、骨质疏松等肾性骨病表现,还会引起腰痛。

**肾区酸痛不适** 肾区酸痛不适,隐隐作痛或持续疼痛,排除腰椎的问题后应检查肾脏。

要预防肾脏疾病,还要注重健康的生活方式。

宗合

# 长期熬夜会长老年斑吗

据报道,济南一名25岁女子因长期熬夜,面部长出老年斑。很多人表示:很担心经常熬夜的自己会长出老年斑。

那么,年轻人长期熬夜会长老年斑吗?老年斑容易和哪些皮肤病混淆?应该如何做好皮肤的保养?

## 年轻人长期熬夜会长老年斑吗

医生介绍,老年斑,又称为脂溢性角化症,是角质形成细胞成熟迟缓,导致的表皮内良性肿瘤。老年斑是皮肤的一种老化现象,多发于40岁以上中年人。

目前,没有研究证实熬夜一定会导致脂溢性角化症。除了遗传因素外,紫外线辐射、环境污染、心理应激、吸烟、不健康的饮食和缺乏锻炼等因素都可以引发肌肤老化。

熬夜长老年斑的可能性极小。年轻人脸上常见的斑,更大的可能是晒斑。30岁以下的年轻人,也有可能会出现一些黄褐斑。但这些斑也不能直接说是熬夜引起的。一些内分泌的问题,或者肝、肾、甲状腺方面的基础疾病,或者卵巢囊肿等都有可能引起黄褐斑。

## 老年斑容易和哪些皮肤病混淆

并不是所有长在暴露部位的斑都是老年斑。黄褐斑(多出现在年轻女性面部)以及色素痣,看上去都和老年斑很像。

需要特别注意的是,有一种恶性肿瘤被称为基底细胞癌,是由老年斑演化而成,但发病率很低。

## 皮肤保养应该怎样做

首先不要过度清洁。皮肤屏障具有天然保护因子,过度使用洗面奶等清洁用品,会对其造成损害。保护因子被破坏后,就容易产生皮肤问题。

其次不要吃高热量的食物。高热量食物会导致人体内代谢紊乱,也使皮肤容易出现痤疮等现象。

此外,还需做好防晒工作。如定期使用防晒霜,穿防护服等遮阳衣物,在太阳紫外线辐射最强烈的正午时间尽量避免外出。

据科技日报

# 患痛风还管不住嘴 不幸遭遇肾衰竭

武汉38岁的刘先生身高170厘米,体重却超过90公斤。6年前,他被诊断出痛风。但他不遵医嘱,不控制饮食,还喜欢喝酒。每当痛风发作,就吃药缓解一下。近两年,刘先生的血压和血脂都不正常。半年前,他的小便开始出现大量泡沫,但他依然没放在心上。

一周前,刘先生突发肾绞痛,还伴有尿血的情况,他这才到医院就诊。经检查,刘先生不仅有高血压、高血脂、高尿酸等代谢问题,还诊断出痛风性肾病,肾单位已出现硬化,肾功能只剩下正常人的50%左右。

目前,刘先生在住院接受针对性治疗,医生告诉他,今后一定要管住嘴,否则,有发展成为“尿毒症”的危险,那就需要进行血液透析治疗。

医生称,慢性肾脏病是绝大多数的肾脏疾病的临床统称,引起慢性肾脏病的原因有很多,包括隐匿性肾炎、过敏性紫癜性肾炎、红斑狼疮肾炎、痛风性肾炎等。

当患者的尿液和血液的相关指标出现异常,或肾脏病理学、影像学发现异常,或者肾脏的肾小球有效滤过率低于60%时,时间超过3个月,都可诊断慢性肾脏病。

近年来,慢性肾脏病年轻化趋势明显。近几年,在透析患者中,40岁以下的年轻人约占到一成,其中有一些尿毒症患者年龄只有20多岁,他们早期并没有明显症状,但到医院一检查,发现已经发展到终末期,不得不透析维持生命。

慢性肾脏病起病常十分隐匿,早期症状较少,甚至完全没有症状,容易被患者发现。随着肾脏功能逐渐衰竭,可能进展至尿毒症,错过治疗时机。

刘宗