

## 久坐久卧,请预防血栓形成哦

小张今年20岁,最近迷上一款网络游戏,不眠不休在网吧连续玩了40多个小时,结果腿部肿胀疼痛,就诊于医院血管外科,诊断为下肢深静脉血栓。医生说,幸亏救治及时,否则血栓脱落引起肺栓塞,小张有可能会猝死!



**看起来是老年人的常见疾病,近年来却在年轻人身上屡屡发生!**

黄先生乘坐经济仓12小时,刚下飞机,突发胸闷,憋气,险些猝死。送医后诊断为经济舱综合征-----下肢深静脉血栓。



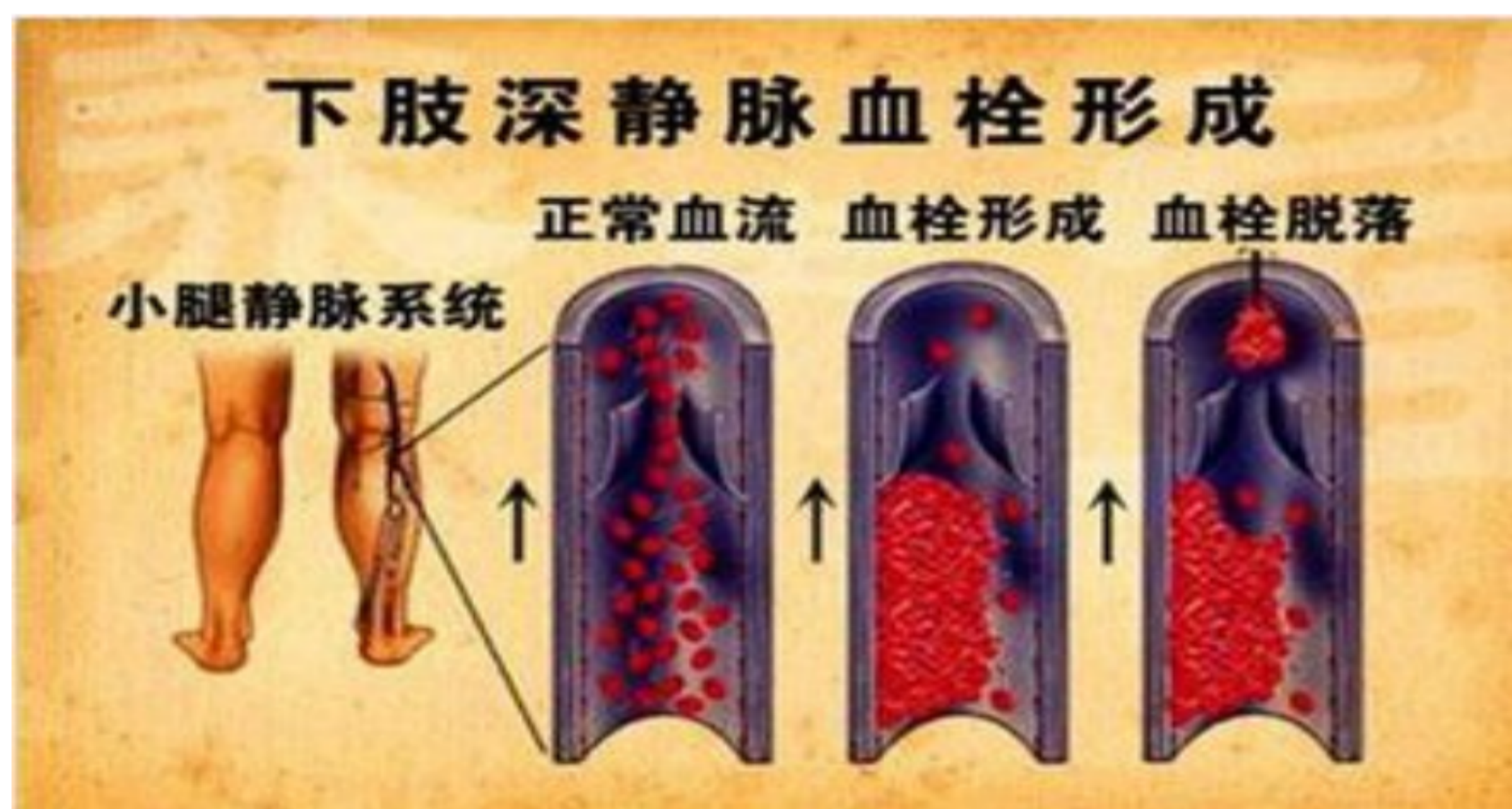
李小姐产后卧床4天,左腿肿胀,紧急送医后发现左腿上长了血栓。



血栓是血液在静脉内形成血凝块，通常发生在下肢。其危险性在于，血栓脱落，会卡在肺部，堵塞肺的血液流通，造成肺栓塞。肺栓塞死亡率高，绝大多数死亡病例在数分钟到数小时内死亡。

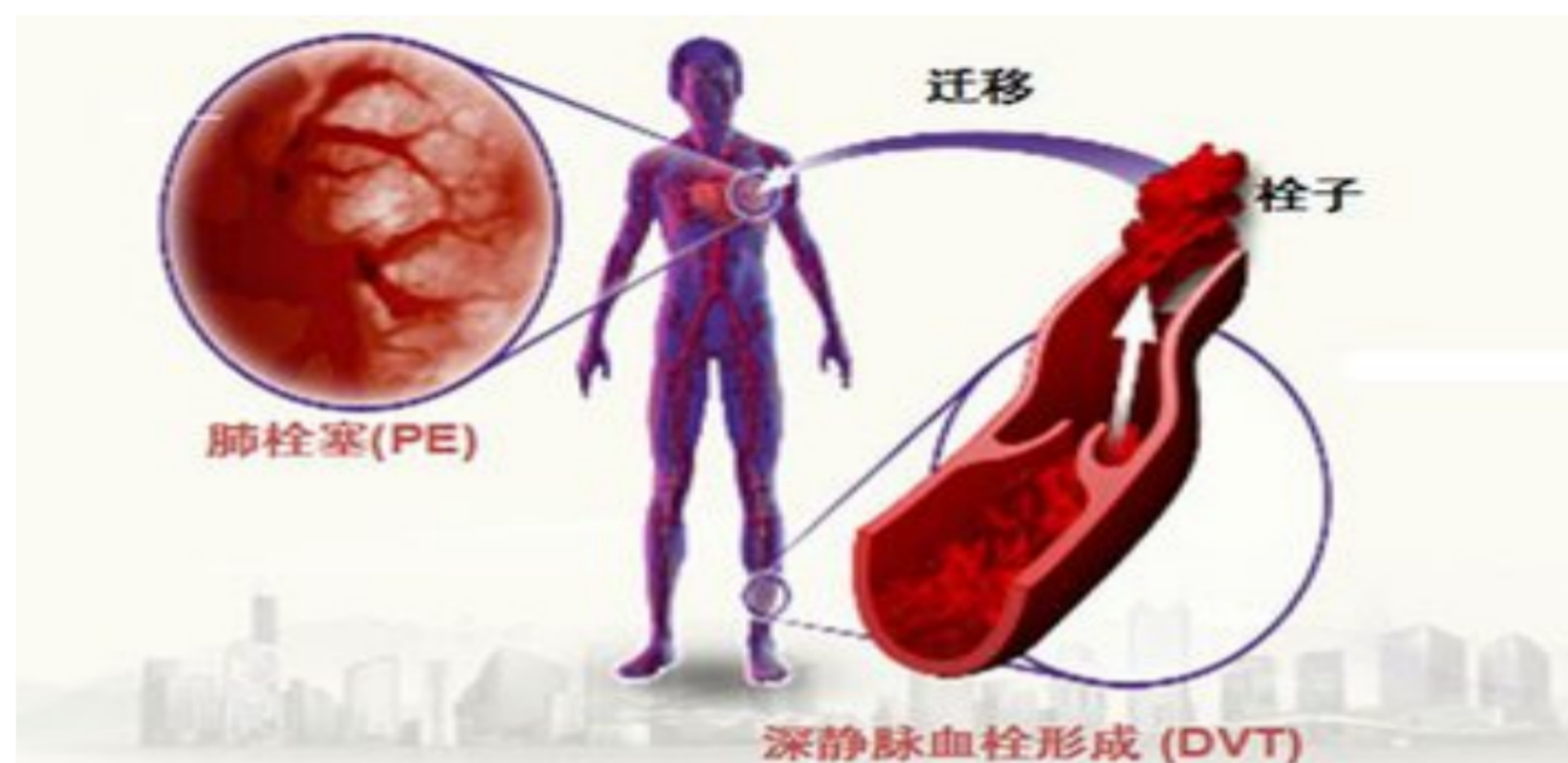
### 哪些信号预示身体长了深静脉血栓？

症状：一侧下肢突然肿胀，局部有疼痛和压痛，行走时加剧



有了这些症状，就说明下肢可能有血栓形成了，此时请不要按摩、不要热敷下肢，不要下地，要绝对卧床，速来医院做下肢彩超检查，避免形成肺栓塞。

肺栓塞：血栓脱落，移动到肺部，阻塞血流供应。它能导致呼吸困难，昏厥，心律快，胸痛，憋气。如果有这些症状，请拨打急救电话，以便及时得到医疗救治。



### 为什么会发生深静脉血栓？哪些人容易得深静脉血栓？

原因：静脉血流淤滞，静脉壁损伤，血液高凝状态

好发人群：长期卧床，久坐，长途旅行，心力衰竭，高龄，超重或肥胖，创伤，手术，肿瘤，妊娠，服用避孕药，免疫系统疾病，吸烟等

### 如何避免下肢深静脉血栓？

踝泵训练：通过踝关节的运动，起到像泵一样的作用，促进下肢的血液循环和淋巴回流。

**方法：躺着或者坐在床上不用动，大腿放松，缓慢、但要用力、在没有疼痛或者只有微微疼痛的限度之内，最大角度地勾脚尖（向上勾脚，让脚尖朝向自己），之后再向下踩（让脚尖向下）。注意要在最大位置保持5秒左右，目的是让肌肉能够持续收缩。就这样反复地屈伸踝关节，最好每个小时都能练习3—5次。**



**如果,您已经发现下肢肿胀,请不要做踝泵运动,以防血栓脱落,形成肺栓塞。**

**生命在于运动! 能动则动,能多动不少动,能主动少被动!**

**祝您远离血栓!**