



## 深静脉血栓,运动员也防不住?

◎王姗姗

3月底,篮球运动员达米安·利拉德被诊断出右小腿深静脉血栓,将无限期休战;前不久,球星文班亚马因右肩深静脉血栓,而无缘赛季剩余比赛。这两起事件引发了大众对深静脉血栓疾病的关注。

在人们的印象里,老年人以及久坐、久卧、久站人群是深静脉血栓的主要患病群体。有着良好运动基础的职业运动员,竟然也会被深静脉血栓“栓”住,且血栓还发生在了并不常见的肩膀部位,超出了许多人的认知。深静脉血栓究竟是如何形成的?对患者身体有何危害?又该如何预防?

### 好发于下肢 偶见于上肢

深静脉血栓是临床最常见的血栓种类之一,指血液在深静脉中出现不正常凝结,阻塞静脉腔等,导致静脉回流障碍,继而引起的临床症状。深静脉血栓好发于下肢,临床表现为单腿肿胀、疼痛和浅静脉曲张。

由于双腿的静脉距离心脏最远,其静脉血要克服重力回到心脏,因此,下肢的深静脉最容易形成血栓。人们常说的经济舱综合征和麻将综合征,就是指长时间保持一个坐姿且进水少等原因,导致了下肢深静脉血栓的形成。

静脉血流淤滞、静脉血管壁损伤和血液高凝是深静脉血栓形成的三大因素。只要满足其中任何一个或两个要素,即使是运动员也会发生深静脉血栓,甚至发病部位可能是上肢。

静脉血流淤滞指静脉血流缓慢,会增加激活的血小板和凝血因子与静脉壁接触的时间,继而形成

血栓;静脉血管壁有三层,其内皮具有抗凝和抑制血小板黏附聚集的作用,静脉血管壁损伤后,便会引起血小板聚集继而形成血栓;而血液高凝则是血液在静脉系统内凝固,若还伴有静脉血流淤滞或静脉血管壁损伤,会大大增加深静脉血栓形成的概率。

一方面,运动员在长期剧烈运动下可能发生摔伤、扭伤或拉伤,一旦造成静脉血管壁损伤,血管会立即启动凝血瀑布反应,反应过激便会产生血栓。比如,一些爱好举重、攀登、网球等运动的人群会发生上肢深静脉血栓,如腋一锁骨下血栓等。另一方面,运动员大量运动后,出汗过多且无法及时补水,会导致血液浓缩甚至是血液高凝状态,从而加剧深静脉血栓形成的风险。

### 病情发展迅速 高危人群需警惕

按照血栓形成时间长短,深静脉血栓可分为急性期、亚急性期以及慢性期三期。急性期深静脉血栓是指血栓形成时间不超过一周,通常处于最佳治疗时期。血栓形成时间在一个月内的,为亚急性期深静脉血栓;超过一个月,则为慢性期深静脉血栓。

深静脉血栓一旦形成,不仅不会自行消失,还会继续生长。可能今天做检查时血栓很小,过了几天就长到十几厘米。因此,确诊深静脉血栓后,越早治疗效果越好。

专家介绍,在深静脉血栓早期阶段,首选口服药物、皮下注射等抗凝治疗方案,阻止血栓继续形成,同时要避免揉搓按摩肢体;其次,将已经形成的血栓除掉,也是常见的治疗方法。

专家提醒,若深静脉血栓已发展至慢性期,患者可能会出现色素沉着,疼痛肿胀等明显症状,并伴有湿疹和溃疡。更有甚者,可能会发生血栓脱落并随血液迁移回流至肺部,造成肺栓塞,导致呼吸心脏骤停等危害生命健康。因此,久坐者、卧床者等以及有过深静脉血栓病史的人群,患血栓风险高于普通人,更应高度警惕,避免症状进一步恶化。

那么,应如何预防深静脉血栓的形成呢?日常饮食上,可选择清淡、新鲜食物,常吃山楂、燕麦、茄子、红薯、洋葱等有助于血管健康的食物,保持血管壁的弹性。对高危人群来说,可通过静脉足泵、间歇充气加压装置及梯度压力弹力袜等物理方法,压迫肌肉组织被动活动,促进血液循环,防止血液淤滞。

运动爱好者们也不必因运动员确诊深静脉血栓而不敢运动。专家表示,在运动前后做好热身和放松,运动过程中保证适量补水,使血液处于相对稀释的状态,可以有效预防深静脉血栓的发生。此外,若发生运动损伤,应及时进行专业治疗,避免血栓形成。

## 疏肝健脾正当时

◎王美华

眼下正处于清明时节,气温回暖、雨水增多,自然界呈现“清气上升、浊气下降”的特点。专家介绍,此时人体肝气旺盛,易出现肝火偏旺、脾胃虚弱等问题,养生需疏肝健脾、祛湿防病,同时调节情绪,避免“悲春”伤身。

这段时间,饮食宜清淡,少吃油腻、生冷食物,避免加重脾胃负担。可多吃山药、薏米、茯苓等健脾食材,搭配荠菜、菠菜等春季时令蔬菜帮助清肝火。民间有此时吃青团的习俗,但青团黏腻难消化,建议搭配陈皮茶或山楂水助消化,老人、儿童需浅尝辄止。

春来踏青是传统民俗。中医认为“动则生阳”,散步、放风筝等轻度运动可舒展筋骨,促进气血流通,缓解春季肝气郁结。此外,推荐练习太极拳或八段锦的“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”招式,调和肝脾。

在二十四节气中,只有清明兼具节气和节日双重身份。清明节是中国传统的祭祀节日,每逢清明,人们祭奠逝去的亲人,也以各种形式缅怀英烈。专家认为,清明祭扫,怀旧悼亡,有利于疏泄情志、消除不良情绪,但需遵循“哀而不伤”的原则,切勿悲伤过度。中医认为“悲伤肺,

怒伤肝”,建议群众在祭奠后及时调整情绪,通过踏青赏花等户外活动感受自然生机、冲淡郁结,还可按压太冲穴,每日揉按3分钟,有助于疏肝理气。

清明期间,过敏与湿气困脾是常见问题,表现为花粉过敏、湿疹频发,或出现头重身困、食欲不振。专家建议室内勤通风除湿,可以艾灸足三里穴增强脾胃运化;也可以用防风、荆芥煮水代茶饮,祛风除湿。如因食用冷食等引发肠胃不适,可艾灸中脘穴温中散寒;腹泻时可以煮苹果水(连皮带肉煮15分钟)收敛止泻。

## 黑芝麻真的能逆转白发吗

◎付兰芹

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品已成为不少人眼中的养生必备,特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时可咨询专业医生。

## 睡前看屏幕 增加失眠风险

◎张梦然

挪威公共卫生研究所的一项新研究表明,减少在床上使用屏幕的时间可以显著改善睡眠质量。研究结果发表在最新《精神病学前沿》杂志上。

研究指出,尽管许多人担心社交媒体特别具有干扰性,但实际上所有类型的屏幕使用对睡眠影响是相似的。这意味着,屏幕使用的总时长,而非具体类型,才是影响睡眠的关键因素。屏幕使用可能通过4种方式影响睡眠:通知打扰、占用本应用于休息的时间、延长入睡所需时间以及屏幕发出的光抑制昼夜节律。研究结果显示,无论参与者的屏幕活动类型是什么,只要增加了睡前一小时的屏幕使用时间,就会相应地增加失眠的风险,并减少实际睡眠时间。

基于这些发现,研究人员建议那些因屏幕使用而遭遇睡眠问题的人尝试减少夜间屏幕使用时间,尤其是在睡觉前30到60分钟内完全停止使用屏幕。如果必须使用屏幕,建议禁用通知以减少夜间被打扰的可能性。