

# 老人血栓有四個信號 遠離血栓有三個方法

## 老人血栓四個早期信號

### 1.睡覺時流口水

很多老人睡覺時會流口水，大部分是正常現象。但如果發現老人口水經常朝一個方向流，就要提高警惕了，很可能得了腦血栓。因為血栓能造成咽喉部位一些肌肉功能失調，而睡夢中人體失去對肌肉的主動控制，口水便會流下來。如果老人睡覺時常流口水，即使沒有口角歪斜、眼睛閉合不嚴等症狀，也應儘早去醫院檢查。

### 2.早起後眩暈

腦血栓發作前，70%的患者會出現眩暈症狀，一般在早晨起床後發生。如果老人3天內出現眩暈的次數較多，或勞累工作後經常出現眩暈，就要考慮是不是血栓引起的。尤其是高血壓老人，更應重視。如果1天出現5次以上眩暈，應及時去醫院檢查。

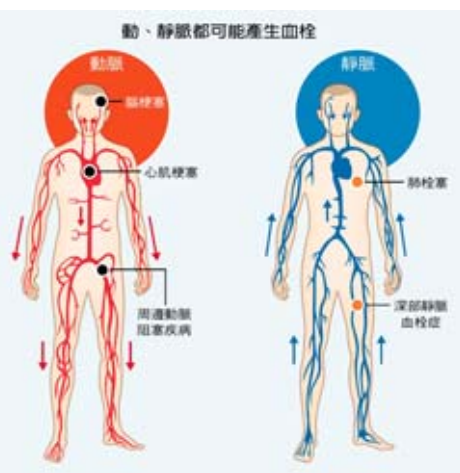
### 3.手脚發麻和腫脹

如果老人長期感到腿部存在麻木、腫脹感，可能是血栓流入動脈所致。當形成栓塞後，這一部分肌肉會出現缺血情況，皮膚變得蒼

白，體溫下降，甚至觸摸不到足背面的動脈。時間長了，腿部就易出現腫脹，嚴重的還伴有疼痛感。因此，對於突然發生的手脚發麻，一定要高度警惕腦血管病變。如果一拖再拖，不僅可能錯過最佳治療時機，還會留下後遺症。

### 4.胸部發悶和發痛

不少老人長期不運動或臥床靜養，易出現胸悶胸痛症狀。因為血栓初期，血管中非常容易出現凝結而成的血栓，它們如果掉落並隨着血液流入肺部，會使患者出現胸部發悶和發痛的現象。一旦形成肺栓塞，跟心臟病發作的症狀非常像，隨着呼吸疼，疼痛會逐漸加重，而且一般是刺痛或銳痛。因此，胸部有疼痛感和



胸悶現象，需加以警惕。

## 三大方法遠離血栓

### 1.能早動不晚動。

中華醫學會呼吸病學分會主任委員、中國工程院院士王辰表示，臨床上老人徹夜打麻將、年輕人長時間玩電腦造成肺栓塞的案例很多，等感覺腿麻想動時，可能已出現血栓。他建議在血栓發生前就儘早開始運動。

### 2.能主動不被动。

坐長途飛機時，多數人會選經濟艙，由於空間比較狹小，腿部活動區域有限，可能發生深靜脈血栓，這種情況被稱為“經濟艙綜合徵”。即使是公務艙和頭等艙，如果不主動活動，也可能出現靜脈血栓。

王辰建議大家坐飛機時經常伸腳尖、勾腳尖，伸縮大小腿肌肉，同時多喝水，在稀釋血液的同時增加排尿。

北京醫院呼吸與危重症醫學科副主任醫師許小毛補充說：“大家在選座位時就應當注意不要靠窗戶，而應靠走道。如果靠窗坐，很多人會少喝水，減少起身去廁所的麻煩。這個選座方式作為建議寫入了國外的相關指南。”

### 3.能多動不少動。

解放軍總醫院老年心內科教授李小鷹表示，有些患者怕傷口疼痛、滲血，就不動或少動，會增大靜脈血栓風險。平時虛弱無力、腰腿痛的老人平時活動少，一旦生病更不願運動。醫生應動員患者活動，並囑咐其預防跌倒。確實不能自行活動的患者，可先遵醫囑接受按摩，身體情況允許後在床上適度活動。

李小鷹提醒，已發現血栓的患者不建議按摩，否則可能加重病情。北京積水潭醫院血管外科主任醫師劉建龍說：“蒸桑拿後按摩可能出現靜脈血栓，這與按摩手法有關。運動後肌肉拉傷也是血栓形成的重要因素。”

# 沒做什么事卻感到很疲勞?專家說



## 多巴胺消耗量極大

工作中使用電腦時，以為有電郵寄來，會一直去點開信箱。即使沒有重要事情，還是會想着“說不定……”，而想確認郵件。這是經過“強化學習”，而過度在意電郵的多巴胺產物。

在2015年做的某項調查中，算出了上班族每小時確認電子郵件的平均次數。你覺得會是幾次呢?結果竟是平均30次。這當中當然也會有重要郵件，但是我們因此知道，因為在意而點開信箱，這個多巴胺的作用讓工作效率顯著降低。

人在多巴胺的控制下做事，所引起的弊病是慢性疲勞。

腦部是不斷在消耗能量的器官，不管做什么，或不做什么，都會用到能量，耗能約全身的20%，是個能源效率相當差的器官。當中特別耗能的，就是多巴胺的作用。

在讓老鼠按按鈕，刺激腦內報酬

系統的動物實驗中，老鼠會廢棄忘食地不斷按按鈕，放著牠不管，最後就是死亡一途。

你是否有過這樣的經驗?看電視、上網到深夜，那天並沒有特別做什么事，卻感到十分疲勞。

程度可能有所不同，但是那種疲勞跟前面提到的累到虛脫的老鼠是一樣的狀態。

腦部能夠使用的能量有限，如果不想辦法將能量挹注在實際的行動，避免將許多能量耗費在虛無的期待感，將無法擺脫總是疲勞的狀態。

多巴胺太多，腦部將無法判斷價值，確認電郵、瀏覽社群網站時，你是否有過這樣的想法：“可能跟自己無關，但還是看一下吧!”。這個“還是看一下”就是多巴胺的產物，是浪費能量的主因。

比方說，隨意瀏覽社群網站，看到了預期之外的好康資訊。類似“喔，有人上傳了新口味的甜點訊息!”。雖然跟當下的你所需要的資訊無關，但是屬於“新鮮事”。你的腦部因為得到了“新鮮事”這個預期之外的獎賞，會重複多巴胺的強化學習。

此時，也會同時記住瀏覽社群網

站的一連串行動以及其他資訊。躺在床上漫無目的地盯著朋友的社群網站、為了瀏覽該資訊而使用智慧手機、蒐尋App等都是，“或許下次又能因此得到獎賞”，類似這種感覺，會把跟自己無關的事情、稱不上喜歡或不喜歡的事情，都當作“好像有意義的事情”而記住。

通常，腦部會在睡眠時整理腦中累積的資訊，判斷那些資訊的價值，刪除不要的，只留下真正必要的。

若是剛纔的例子，只有“某家甜點店推出了新口味的產品”這個資訊被留下，其他曾經看過的非必要資訊會被刪去。如此一來，取得並記住那個新商品的資訊，過幾天就會採取前往店裡購買，這樣的合理行動。

但是，當多巴胺的濃度居高不下，不斷重複“想停卻停不了”時，會將一連串的資訊，以及在同一個時間點所看到的無關緊要的資訊，全都視為“好像有意義的東西”，而想要留下來。

於是，會將瀏覽社群網站的一連串行動本身，視為獲得預期之外獎賞的手段，想要保存下來，結果就是，“可能跟自己無關，但還是看一下吧”。於是隨時盯著社群網站，持續這樣的行動。也因此，愈來愈多人無法不看社群網站。

順道一提，2014年調查社群網站用戶平日的平均使用時間是70.9分鐘。如果瀏覽社群網站的總時數超過一小時，有可能是腦部已經無法刪除不需要的資訊的緣故。

很多老年朋友都會出現不同程度的膝關節疼痛。日常生活中，可以依照以下方法保養與使用膝蓋。

1.起床。晚上睡覺，因為身體長時間平躺少動，血液循環緩慢、靜脈回流差，有的老人半夜或早上起床時，甚至會覺得膝蓋卡卡的，無法馬上行動。這時，先不要急著下床，平躺或是坐在床邊，慢慢重複伸直、彎曲雙膝，並用雙手揉揉膝蓋，尤其是膝蓋內側，持續3~5分鐘，讓局部血液循環改善後再下床，就能順暢自如了。

2.上廁所。起床後，大家第一個動作就是上廁所，這也是每個人天天都必須重複好幾次的動作。建議家中用坐式馬桶，外出也儘量使用坐式馬桶。不管蹲或坐，最重要的是謹記“慢”字訣，動作要儘量放慢。

3.用餐。不論是坐椅子或沙發，動作務必慢，最好是用手扶著椅背或是桌沿，慢慢坐下去，這個原則適用在一天內所有要坐下的動作。

4.爬樓梯。膝關節不好的老人儘量避免爬樓梯，如果非得爬，建議以膝蓋微彎的姿勢，減少膝關節彎曲的角度，一步一步慢慢爬，適時以扶手幫忙使力，以避免傷害。

5.坐着。最好能選擇可

# 日常保養膝蓋六個良方

讓膝蓋完全打直的座位，避免讓膝蓋長時間彎曲超過50度。若膝蓋長時間維持90度的彎曲，容易造成膝蓋腫脹發炎。所以，每隔半小時，要抽空起來走動，或是伸雙腿。

6.運動。老人如果想騎自行車，坐墊不要過低，避免膝蓋彎曲的角度過大，伸直、彎曲時，也要注意肌肉用力與放鬆的節奏，用力踩下，輕鬆縮回。

喜歡游泳的老人，少游蛙式，因為膝蓋要不斷重複彎曲伸直的動作，長期下來很傷膝蓋。另外上下泳池也要注意，一定要抓緊泳池樓梯的扶手。

如果想要去郊外走走、登山，可參考爬樓梯的原則，爬坡的時候，保持膝關節微彎，這樣可減少反復伸直彎曲的動作。步伐加大也可降低膝蓋彎曲的角度。此外，不要忘記攜帶登山杖做為輔助，最好選擇坡度平緩、階梯少、階梯間距大的步道。



千萬不要忽略，那些隱藏在情緒底層巨大的瘡口。  
**委屈、糾結、憤怒...終將化作一場免疫風暴**

有一位突患肺癌晚期的女士，她婚後一直跟公婆住在一起。雖然丈夫一家對她還不錯，但她非常希望能夠有自己的空間，跟丈夫提過幾次想搬出公婆的家都遭拒絕。後來她也慢慢不再提這件事了，直到去年她在毫無徵兆的情形下得了肺癌。

她的家經濟條件比較好，除了接受西醫的治療外，家人還幫她找了一位著名的心理治療師。當心理治療師在一次催眠治療中問她：“這輩子最大的心願是什麼?”她只說了一件：“我希望有一個自己的家，跟丈夫、兒女在一起，不用很大，不用很久，幾個月就好。”

有很多突發性疾病，沒有人知道具體誘發的原因。

現代人越來越容易患各種各樣的病，是因為不注重健康嗎?不是。太多人把精力花在養生上，但這種想法是單純地把身體看作一個機器，忘記了身、心甚至身、心靈一體。

人們只喜歡好的情緒，比如快樂，而把負面的情緒比如悲傷、恐懼壓抑下來。但我們不知道，委屈、憋屈、壓力、全都累積在身體里，終有一天，一場免疫風暴，就能帶走人的性命。

很多時候經常性的負面情緒才是誘因

我們一直低估了身體的智慧，其實人體里有著一套精密的免疫系統。這不僅是西醫所說的狹義的免疫能力，還包含自

我診斷、人體資源管理、自我修復及再生。當我們產生各種各樣的情緒的時候，最先攻擊到的是身體的免疫系統。

70%以上的人會以攻擊自己身體器官的方式來消化自己的情緒，這是導致出現病症的最大原因

# 世間的病，多因情緒打了敗仗

之一。  
以女性為例。生氣不消易得乳腺增生，長期鬱積易患乳腺癌，忽視女性身份會影響卵巢健康，例假紊亂，夫妻感情不合者婦科疾病糾纏……

有研究表明，導致免疫系統出現問題的情緒中，常見的包括：生氣、悲傷、恐懼、憂鬱、敵意、猜疑，以及季節性失控（如夏季頻發爭執和摩擦，冬季抑鬱患者會比平時多）。

當感到皮膚過敏、喉嚨不適、胃痛胃潰瘍、失眠多夢、經常性頭痛等症狀，我們常常會想：是不是身體出現什麼問題了?

其實很多時候，經常性的負面情緒才是幕後黑手。

## 身體的不適和病症是內心的呼喊和求救信號

昨天有位朋友和我夜談，聊起關於情緒和疾病時，他很感興趣。

他問我：“我弟弟少年白頭是什麼情緒引發的?”

我說：“可能是‘我已經非常盡力了’。”

他問：“怎麼緩解?”

我答：“做自己，把別人的願望還給別人。”



他點點頭又問：“我爸在我媽去世當晚一夜白頭也是因為情緒吧?”  
我說：“是的，太過悲傷，絕望。”  
他問：“最近我無緣無故掉頭髮的原因是什麼?”  
我答：“焦慮。”  
他問：“我也不想焦慮，可是控制不住啊!”  
我說：“為什麼要活在未來呢?活在現在。”

千萬不要忽略，那些隱藏在情緒底層巨大的瘡口。我們常說“氣死我了”、“壓力好大”、“心有不甘”，這正是情緒在作祟。生氣讓人感覺失控，身體自動釋放出大量有害呼吸系統的因子；焦慮讓人的體進入到空鐵壺干燒的狀態，一點點消磨掉人的心力；壓力讓人沮喪，像一隻看不見的手，捂住了人的鼻子，看得見五指透過灰色的天空，又摸不到。

身體是不會說謊的，它忠實地幫我們貯存所有的情緒，而生病就是在提醒我們，要去真實地面對

自己真正的需求，妥善地去處理，並相信身體的能力。

## 生病不能只治病還得找到病症所在(情緒源頭)

我的一位醫生朋友說：“現在來醫院就診的患者中，心身疾病超過1/3，軀體疾病少於1/3，而且軀體疾病又會導致心理問題。所以他們不能再僅僅依靠單純生物醫學模式來治療這些患者，而應當從生物到心理再到社會三個層面去治療。”

當我們腸胃不適，只是大把吞下胃藥，卻逃避壓力和緊張的根源；當我們皮膚上的各種紅疹，猶如一座座小火山的爆發，但卻沒有發出：我很生氣，請看看我的憤怒的心聲……很多疾病都是我們自己的情緒引起的，即使好了一點，我們的情緒再上來的時候，健康又沒了。

什麼時候疲勞到了一個臨界點，你需要休息；什麼時候將病未病時，你需要管理自己的免疫系統；

什麼時候需要大哭、嘶吼、發泄；什麼時候應該放手、寬恕；什麼時候值得大膽、自信……

你要比誰都更清楚知道自己的情绪和身體正在哪個點上，然後再去消化它。世上沒有既安逸又精彩的人生，而美好前程都是血汗打下來。想要為自己的夢想負責，為一家老小負責，我們就必須管理好情緒，擁有一個強健的身體。

懂得愛自己，不僅僅是住最好的房子，吃最精緻的佳肴，忠於內心，超越自我……還有你比誰都能更關心自己的情緒，比誰都更敏銳的察覺身體發出的信號。