

兩個動作容易讓血栓脫落、堵血管,別再做了!

血栓,通俗地說就是“血塊”。當它像塞子一樣堵塞了血管通道,導致身體各部位缺乏血液供應,就會引發一系列問題。據統計,在全球範圍內,因血栓導致的死亡約佔總死亡人數的51%,遠遠超過了腫瘤導致的死亡。

一,血栓最容易“藏”在哪里?

下肢最容易“藏”血栓

人體的靜脈出現血栓的幾率很高。久坐、久站會導致局部的血流速度過慢,甚至出現血液淤滯,容易在靜脈中凝成血塊。

其中,下肢深靜脈血栓最為高發。這就好比一根水管,如果水垢過多,順流而下,就會附着在管壁上,久而久之就會造成淤堵。引起深靜脈血栓的原因,目前公認的有三類:

1,靜脈血流滯緩

長時間久坐久站容易導致血液循環減慢,增加了血小板和凝血因子與靜脈壁接觸的時間,容易引起血栓形成。

2,靜脈內皮損傷

靜脈內皮具有良好的抗凝和抑制血小板黏附聚集的功能,若靜脈內膜受損,可導致靜脈內血栓形成,常見於化學性、機械性和感染性

損傷。

3,血液高凝狀態

高凝狀態即血液變濃稠。血液容易在靜脈內凝固,加上內皮損傷或血流緩慢,就可能形成深靜脈血栓。

一旦下肢深

靜脈血栓脫

落到肺動

脈,就可能引

發肺動脈栓

塞。輕者

可能引起咳

嗽、胸悶、憋

氣,重者甚至引起猝死。

二,兩個常見動作容易讓血栓脫落

有兩個常做的動作,容易讓血栓瞬間脫落堵塞血管,嚴重或危及生命。

1,用力轉脖子

危害 1:斑塊易脫落常年吸煙、飲酒、暴飲暴食,存在高血壓、高脂血症、糖尿病、缺乏運



動等情況的人,他們的頸部血管壁上很可能有一些不穩定的粥樣硬化斑塊。

如果胡亂轉動頸部可能導致斑塊破裂或血栓脫落,導致誘發腦中風發作等嚴重後果。

危害 2:神經

易壓迫

沒事兒

轉脖子

或胡亂

晃動,容

易引起

頸椎管的

管徑變小而使

脊髓受到擠壓,輕者

出現上肢疼痛、麻木,嚴重者導致行走不穩、癱瘓等後果。

危害 3:頸椎負荷大扭脖子用力過猛,尤其是如果本身就有頸椎疾病,可能會導致韌帶拉傷、頸椎錯位、關節挫傷,嚴重的甚至會導致癱瘓。

建議:一般頸椎轉動不會導致嚴重的後果,

但平時不建議任意進行用力後仰、前俯、左右側彎,甚至扭轉整個頭部等胡亂轉動頸椎的動作,以免導致不適產生。

2,久坐猛起身

危害 1:易引起血栓、栓塞長時間保持同一姿勢坐立,為深靜脈血栓的形成創造了條件。如果此時再猛然活動,如猛地起身、大幅度擺動胳膊等,很容易牽動不穩定的血栓,使之脫落造成血栓栓塞。

危害 2:血壓易發生波動猛地更換體位,易引起血壓波動,出現一過性體位性低血壓,可能會出現頭暈、頭痛或心悸,也有可能出現暈厥,甚至誘發腦中風。這種情況一般發生在缺乏運動和身體比較瘦弱的人群身上。

建議:儘可能地減少久坐時間,每坐 40-60 分鐘要有意識地站起來活動活動,但不管做什麼動作都要注意動作輕柔。

三,睡前喝幾口水:防血栓

人體熟睡時會出汗,造成血液中的水分減少,血液的黏稠度變高。老人晚上喝 200 毫升水,可以使早晨血黏度下降,維持血流通暢,防止血栓形成。



放慢老化的有效方法

有研究顯示,睡眠不足可能會影響膠原蛋白和彈性蛋白的質量和強度,因此導致皮膚出現皺紋和鬆弛下垂。

2, 認知障礙

短時間的睡眠不足,會導致運動機能下降、信息處理速度減慢、注意力和情緒反應下降,且損害我們的判斷力。

長時間來說,睡眠問題可能會增加出現認知能力下降、記憶力受損和罹患阿茲海默症的風險。

3,免疫力下降

免疫系統是我們身體的第一道防線。我們在睡覺的時候,免疫系統會產生能幫助身體抵抗病原體的細胞,然後在睡眠周期結束後,這些細胞就會遷移到身體需要的部位。

有研究顯示,當睡眠受影響,我們的身體就可能無法有效抵抗這些入侵者,且可能會延長復原所需時間。

睡好睡滿是放慢老化的頭號方法

多數人都不會注意到,睡眠不足對我們整體健康的影響。所幸,你可以簡單透過改變生活方式,來改善睡眠品質,包括:保持固定睡眠時間,有助維持正常的晝夜節律;睡醒後曬曬太陽,幫助重設生物時鐘,讓晚上更快入睡;睡前避免攝取咖啡因和酒精,以保護睡眠品質;睡前不要滑手機,避免藍光影響;打造睡前舒緩儀式,向身體發出該睡覺的訊號,有助入睡;打造舒適臥室,投資一張好床墊,讓你能好好放鬆入睡。

咖啡與茶哪個好? 營養師:切記一點

咖啡與茶是世界上最受歡迎的兩種飲料,除了風味香迷入,在與生活方式、健康飲食取得平衡的情況下也能促進健康,兩者均富含抗氧化劑,有助保護人體細胞免受自由基傷害,降低罹癌率。

但專家提醒,適量飲用咖啡或茶有益健康,只要添加過多的糖、甜味劑、鮮奶油、牛奶等高熱量成分,就沒那麼健康。

美國福克斯新聞網日前訪問兩名營養師,綜論這 2 種風行全球的飲品對健康的好處與壞處。華盛頓州東南部三城都會區(Tri-Cities)有“腫瘤醫學營養師”之稱的安德魯斯(Nichole Andrews)說,自由基會損害人體 DNA 與其他細胞成分,可能引發癌症,茶與咖啡所含的多酚、兒茶素等抗氧化劑成分能夠中和自由基,降低細胞損傷風險,然而添加高熱量成分會導致熱量攝取增加,讓咖啡與茶的健康效果打了折扣。

德州註冊營養師賈勒格(Dan Gallagher)也說,咖啡與茶都是有益健康的飲品,然而額外添加糖等成分就會令兩者成爲不健康的飲品。

安德魯斯指出,茶與咖啡“加料”至少有 2 大壞處。第一是熱量攝取過多導致體重增加,習慣添加糖漿與糖,長期下來會使熱量攝取增加,能增進口感的牛奶與鮮奶油等高脂肪乳製品也有同樣的問題。第二是長期攝取過多熱量會肥胖與癌症風險增加,肥胖是多種癌症的危險因子,至少與乳癌、腸癌、腎

癌等 13 種癌症有關。她建議純飲爲上,若非加料不可,可加微量杏仁奶或燕麥奶。

安德魯斯說明,咖啡的好處在於咖啡因可提高警覺性與注意力,讓人覺

提神醒腦,此外也有改善情緒效果。咖啡因增加腎上腺素分泌能增強體能表現,使咖啡成爲運動員的熱門選項。

經常喝茶有助維護心血管健康,降低三高危險因子。部分花草茶還可幫助消化,例如薄荷茶、薑茶。含有咖啡因的茶品與咖啡一樣,對某些人而言有通便效果。

安德魯斯提醒,一般成年人每天攝取咖啡因上限 400 毫克,來源包含茶或其他含咖啡因的餐飲。若單以咖啡計,相當於 240 毫升的咖啡喝 4 杯;茶的咖啡因含量較低,240 毫升的咖啡因含量介於 20 至 45 毫克,取決於茶的種類與沖泡方式,綠茶的含量低於紅茶。天然花草茶幾乎不含咖啡因,可全天大量飲用。她強調,有些人對咖啡因耐受力低,要特別注意攝取量與飲用時段。



站立痛、久坐痛、彎腰痛...改掉 5 個習慣讓你遠離腰痛

如果你注意觀察的話,會發現雖然同樣是腰痛,但每個人疼的時候姿勢可能不一樣。有些人是站立行走時疼痛明顯,休息後就會緩解;有些人是坐着或躺着的時候疼痛明顯,活動的時候不明顯。

一,不同體位的腰痛,背後的病因可能大不相同。

廣東省第二中醫院黃埔醫院骨傷二科醫師吳榮海 2023 年在健康時報介紹,不同姿勢時的腰痛,背後可能藏着這些原因:

1. 站立痛:可能是腰椎原因

腰椎問題導致的腰痛,往往表現爲直立時疼痛明顯,平臥時疼痛減輕。這是由於直立位時,人體重量會加重神經根的充血程度和脊髓血管的擴張,同時也加重了病變對周圍神經的刺激。腰椎是腰部主要的負重結構,容易在生理性退變、勞損、急性外傷等因素的作用下發生病變,包括椎間盤突出、關節紊亂、椎間盤中的髓核擠出來,壓迫脊髓神經,產生腰痛等;或者由於腰椎骨質增生引起腰椎管狹窄,壓迫脊髓和神經根,導致腰痛和下肢放射痛。這類腰痛最好前往骨科專科就診,往往需要採取手術的方式解決疼痛根本原因。

2. 坐着疼:椎間盤源性腰痛

椎間盤源性腰痛大多數情況下僅在久坐後出現腰部、臀部以及部分腿部的疼痛症狀,站立時往往沒有明顯的下肢放射性疼痛、麻木的表現。這種腰痛主要是由於椎間盤內部的問題引起的,指椎間盤退變,椎間盤內纖維環斷裂等疾病引起的紊亂。這種腰痛的最主要的特點是坐的耐受性下降,疼痛常在坐位時加劇,

疼痛主要位於下腰部,有時也可以向下肢放射。對於這類腰痛通常先使用藥物治療,同時臥床休息,進行腰背肌鍛煉,能夠提陞脊柱的穩定性,也可以進行腰部推拿、針灸等輔助治療。

3. 彎腰痛:可能是肌肉原因

腰部肌肉豐富且力量強大,承擔日常腰部的各種動作,但長期過度負重、脊柱結構失穩、

提重物時不要彎腰,應該先蹲下拿到重物,然後慢慢起身,盡量做到不彎腰。



長期彎腰,腰部受傷後治療不當等易引起腰肌勞損。若是急性腰肌損傷,患者往往是在彎腰拾物、旋轉腰部時疼痛劇烈,但站立或坐位時只要保持腰部姿勢正常,就完全沒有疼痛。慢性腰肌勞損症狀常出現於久站、久坐以及夜間久臥後。此時,適當活動可以緩解疼痛,改善症狀。

4. 一直疼:可能是臟器原因

泌尿系統的急慢性炎症往往表現爲一側腰部的慢性、反復性疼痛,嚴重者沿輸尿管放射至會陰部。尿路結石往往表現爲劇烈的腰痛,專業術語叫腎絞痛,表現爲突發的肋脊角或

腰腹部的劇烈疼痛,有親歷患者描述其爲刀割樣疼痛,持續幾分鐘或數十分鐘,甚至數小時不等。慢性盆腔炎常導致腰骶部酸痛,常在勞累、性交後、月經前後加劇,與體位變化關係不大。

二,生活中 5 個小習慣,遠離腰痛

有些腰痛其實和生活中一些不良習慣有很大關係,只不過很多人沒注意,等到疼痛發生

伸展身體、走動一下,這樣就能很好地避開久坐。

2. 不要蹺二郎腿

北京大學第一醫院骨科副主任醫師孫浩林 2016 年在健康時報刊文提醒,蹺二郎腿會導致骨盆傾斜,腰椎承受壓力不均,造成腰肌勞損,同樣也會導致椎間盤受力不均,長時間這個姿勢是椎間盤突出的危險因素。

3. 不要彎腰搬重物

孫浩林醫生提醒,直接彎腰搬東西,會導致椎間盤突然受力增加,很容易使椎間盤通過薄弱區域突出,很多腰痛患者就是在彎腰搬重物後症狀加重的。搬重物時,最好先單膝跪地,儘可能將重物靠近身體,利用手臂舉起重物至大腿中間,然後以保持背部筆直的方式站起,慢慢起身的同時,重物要儘量貼近身體。

4. 不要單手提重物

孫浩林醫生提醒,手提重物會使身體整體傾斜,椎間盤的受力方向不均勻,肌肉緊張度也不一樣,單手用力,重量分配不均會使脊柱兩側受力不均,對椎間盤的危害很大。平時生活中,儘量雙手提相同重量的物品,保證軀幹平衡和腰椎受力均勻,而且提重物時不可以突然用力過大,姿勢轉換不可過猛。

5. 注意睡眠姿勢

孫浩林醫生提醒,平躺時,如果頸腰部無支撐,會導致腰背部肌肉緊張,這也是爲什麼很多人睡沙發或軟床後會覺得腰部很難受。建議睡覺時儘量選擇稍硬一些的床墊,平躺時在膝蓋下面墊一軟枕,這樣可以使得髖關節和膝關節微屈,腰背部肌肉放鬆,椎間盤壓力降低,減小椎間盤突出的風險。