

牢记血栓防治要点 守护生命引擎

▲ 灵山县中医医院 宁松厚

心脏是生命的引擎，它不知疲倦地跳动着，为身体输送氧气和营养。但有时，这颗强大的发动机会受到血栓的威胁。血栓是一种在血液中形成的块状物质，可能会导致严重的健康问题，甚至危及生命。那么，血栓是如何形成的？

血栓的起源

血栓的起源通常可以追溯到三个主要因素：血流的异常、血管壁损伤和血液成分的改变。

血流的异常 如果将血液想象成一条快速流动的河流，血管就是这条河流的河道。当这条河流受到阻碍或减慢时，血液中的各种成分就有机会开始相互作用，形成血栓。

通常发生在以下情况下：（1）静脉曲张：这是一种血管疾病，血液在静脉中回流受阻，可能导致血栓形成。（2）长时间的床位休息：当人们长时间卧床不动，血液可能在静脉中滞留，增加了血栓形成的风险。（3）心脏问题：某些心脏问题可以导致血液在心脏内部滞留，增加了血栓形成的风险。（4）动脉瘤：这是动脉壁的扩张，可能会导致血栓形成，特别是当瘤体破裂时。

血管壁损伤 血管壁是血管内部的防御者，当它受到损伤时，会发出紧急信号，吸引血小板前来修复损伤。然而，在某些情况下，这个过程可能会失控，导致血栓形成。例如，当发生外伤或手术时，

可能会引起血管壁的损伤，触发血小板的聚集，进而形成血栓。此外，血管壁的硬化也可以使其容易受损，从而引发血栓的形成。

血液成分的改变 血液中的成分也可以影响血栓形成的风险。高红细胞计数：当红细胞计数过高时，血液变得更加黏稠，增加了血栓形成的风险。高胆固醇水平：高胆固醇水平可能导致动脉硬化，增加了血栓形成的可能性。

血栓的形成

一旦血液流动受阻，损伤了血管壁或发生了血液成分的改变，血栓就有可能形成。血栓的形成主要经过以下过程。

血小板的行动 当血管壁受到损伤时，血小板会迅速前来担任“清道夫”的角色。它们黏附在受损的血管壁上，同时释放化学信号，吸引更多的血小板加入其中。这一过程称为“血小板聚集”。

凝血因子的激活 同时，我们的体内还有一系列凝血因子，它们在血液凝结时发挥重要作用。当血小板聚集时，这些凝血因子也开始激活。一种名为“凝血酶”的酶会催化一系列反应，将不溶于水的纤维蛋白原转化为可溶于水的纤维蛋白。

纤维蛋白的沉淀 可溶于水的纤维蛋白在血管壁上形成一种网状结构，这个结构将血小板固定在受损处，形成了一个坚固的“堵

塞”。这就是我们常说的“血栓”。

血栓的固化 随着时间的推移，血栓会越来越坚固，以确保不会因破裂而引发出血。这个过程可能需要几小时或几天，具体取决于个体的健康状况和血液流动情况。

血栓形成的风险

血栓虽然在一些情况下是身体自我保护的一部分，但它们也可能是健康的威胁。血栓形成可能导致一系列严重的健康问题。

心脏病 心脏中的血栓可能导致心脏病发作，引发心肌梗死。

卒中 脑部的血栓可能引发卒中，导致脑部缺血或出血。

深静脉血栓 深静脉血栓通常形成在下肢深静脉中，可能导致肿胀和疼痛。

肺动脉栓塞 肺部的血栓脱落并进入肺动脉，可能导致

致呼吸急促和胸痛。

血栓的预防和治疗

虽然血栓形成会带来一系列的不良影响，但可通过采取一些预防措施来减少血栓形成的风险。主要包括以下几个方面。

坚持运动 定期运动有助于保持健康的血液流动。

保持水分 确保足够的水分摄入有助于防止血液过于黏稠。

戒烟 吸烟可能增加心血管病和血栓的风险。

药物治疗 在某些情况下，医生可能会建议使用药物，如抗凝血剂，以预防血栓的形成。血栓可能成为引发严重健康问

题的始作俑者，因此了解血栓的形成过程和风险至关重要，可以帮助我们更好地保持心脏健康。掌握预防措施和早期干预是防止血栓引发不良后果的关键，切记不要忽视与血栓有关的症状和风险因素。保持健康的生活方式，定期咨询医生，让我们的

心脏继续坚定地跳动，为生命提供动力！

认识帕金森病 加强日常护理

▲ 来宾市人民医院 覃海东

帕金森病也叫震颤麻痹，是中老年常见的神经退行性疾病，主要由大脑中的神经细胞退化所致，但发病机制尚不明确。临床中通常以静息性震颤，动作迟缓，肌肉强直，姿势步态不稳等作为典型的临床表现，需要注意的是，这些症状由于不同个体的体质而各不相同，以上症状可能会单一或联合出现。同时，目前尚无治疗帕金森病的有效方法。

此外，帕金森病具有强烈的发病隐蔽性，导致目前帕金森病的早期检出率只有26%，使得很多帕金森病患者错过了进行有效干预的最佳时机。对帕金森病进行早期鉴别是改善帕金森病患者预后的重要依据，也是延缓其病情发展的重要环节。

帕金森病的症状表现

在日常生活当中，帕金森病的主要症状主要体现在以下四个方面。

抖动 对于帕金森病患者而言，在日常生活当中会经常出现颤抖，以及手、腿等的不自觉抖动，但头部抖动很少见。此外，帕金森病患者的抖动还有一个值得注意的特点，即在日常生活中，当行走或安静时出现抖动的频率极高，而拿东西或活动时抖动的频率则会大幅降低。

动作缓慢 对于帕金森病患者而言，他们的反应能力以及行动能力相较健康时会大幅下降，往往动作较为缓慢，且在行走或穿



衣服的时候动作也不太灵活。

肌肉僵硬 帕金森病患者在日常生活中往往会出现肌肉僵硬的情况，并且还很有可能出现头部前倾、身体弯曲等现象。

容易摔倒 大部分帕金森病患者在患病后其自身的平衡能力就会受到严重的影响，导致在日常行走的过程中很容易出现摔倒的

情况。因此，如果帕金森病患者在日常行走的过程当中极易容易摔倒，也说明病情已较为严重。

帕金森病的主要病因

帕金森病的病因较为复杂，多种因素都可导致其发病，当前认为主要与以下因素相关：其一，若在年轻时长时间处于农药以及气味强烈的环境当中，就有很大的可能患上帕金森病；其二，在日常生活当中，若经常工作压力大，睡眠质量得不到保证，也会使大脑无法得到充分休息，一直处于紧张的工作状态，也可能导致帕金森病；其三，对于一些老年人而言，若自身长期有不良生活习惯，如酗酒吸烟，饮食不规律，不注意卫生等，也会导致患上帕金森病；其四，帕金森病其实也是一种遗传病，其遗传概率约为10%，因此倘若长辈患有帕金森病，应注意早期筛查和早期预防。

帕金森病的不良影响

帕金森病对于身体的影响是全身性的，而且会随着时间的推移逐渐加重。简而言之，帕金森病的影响是自上而下的：首先，患者脑部会受到影响，导致思维迟钝；其次，对嗅觉、吞咽功能也会产生影响；再次，还会影响肠胃功能，影响营养物质的吸收；最后，帕金森病还会影响双腿的行动能力，使行动

变得迟缓。此外，帕金森病还会导致自身免疫力降低，很容易患上其它疾病。

帕金森病的日常护理

帕金森病的日常护理包含多个方面。

首先，从疾病管理而言，帕金森病患者一定要注意定期复查，遵循医生的建议按时服药，千万不能感觉病情好转就减少或者停止用药，同时需要积极进行康复训练，如太极拳、步行等，但应注意一定要劳逸结合，不要劳累过度。

其次，在日常饮食上，帕金森病患者应注意合理搭配，多摄入高纤维食品，多喝水。

再次，在生活护理中，帕金森病患者可以在家里配备防摔防滑的设备，以便最大程度避免摔倒，此外还可以在家里配备防抖、防洒的勺子、水杯等，尽量避免烫伤的情况出现。帕金森病患者使用的床垫也要软硬适度，如果太软的话，不利于患者翻身下床。

最后，帕金森病患者切忌因为行动不便而待在家里，而是要尽可能的多出门，多和人们进行交流，如此才能减少患者因患病所产生的负面情绪。但需要注意，帕金森病患者在出门时一定要有人陪同，千万不要一个人外出，以防止出现意外。最为重要的是，患者和家人都要正确地看待疾病，保持一种积极、乐观的心态也是治疗疾病的重要方面。