

宅家一时爽？ 小心下肢血栓悄悄来“敲门”

文 / 北京市丰盛中医骨伤专科医院 韩旭

如今，“宅男宅女”的队伍越来越庞大。想想看，休息时宅在家里，赏赏花、喝喝茶、打打游戏、刷刷剧，远离外界的喧嚣，的确有一种大隐于市的惬意。但在享受这份宁静的同时，我们需提防一种名叫“下肢深静脉血栓”的疾病，它可能正在默默地威胁你的健康。

以前，下肢深静脉血栓主要见于患有“三高”的中老年人群，以及术后需要卧床、活动受限的患者。后来，随着医学的发展，这类高发人群得到了医务人员足够的重视和关照：该吃药的吃药，该抗凝的抗凝；医生还会盯着他们锻炼，要是实在懒得动或锻炼起来费劲，还可采用气压理疗仪帮忙锻炼……配合定期监测、检查，预防效果显著。于是，这个“坏家伙”便转移了阵地，盯上了不爱运动的年轻人，其发病逐渐呈现年轻化趋势。由于它不是什么“热门疾病”，初始症状不明显，常常被大家忽视，等发现时往往已经错过了最佳治疗时机。

记得有一天，一位家长带着14岁的小朋友走进诊室，家长说：“孩子上了一个月网课，一周前左小腿肚子开始酸胀，当时没当回事，现在越来越严重，躺着没事，一坐起来就隐隐作痛，还有点肿，是不是腰椎间盘突出

或坐骨神经痛啊？”最后经检查，孩子确诊为小腿肌间血栓形成，已经过了最佳溶栓时机。所以，我觉得有必要跟大家好好聊聊这个“隐形杀手”，也算防微杜渐。

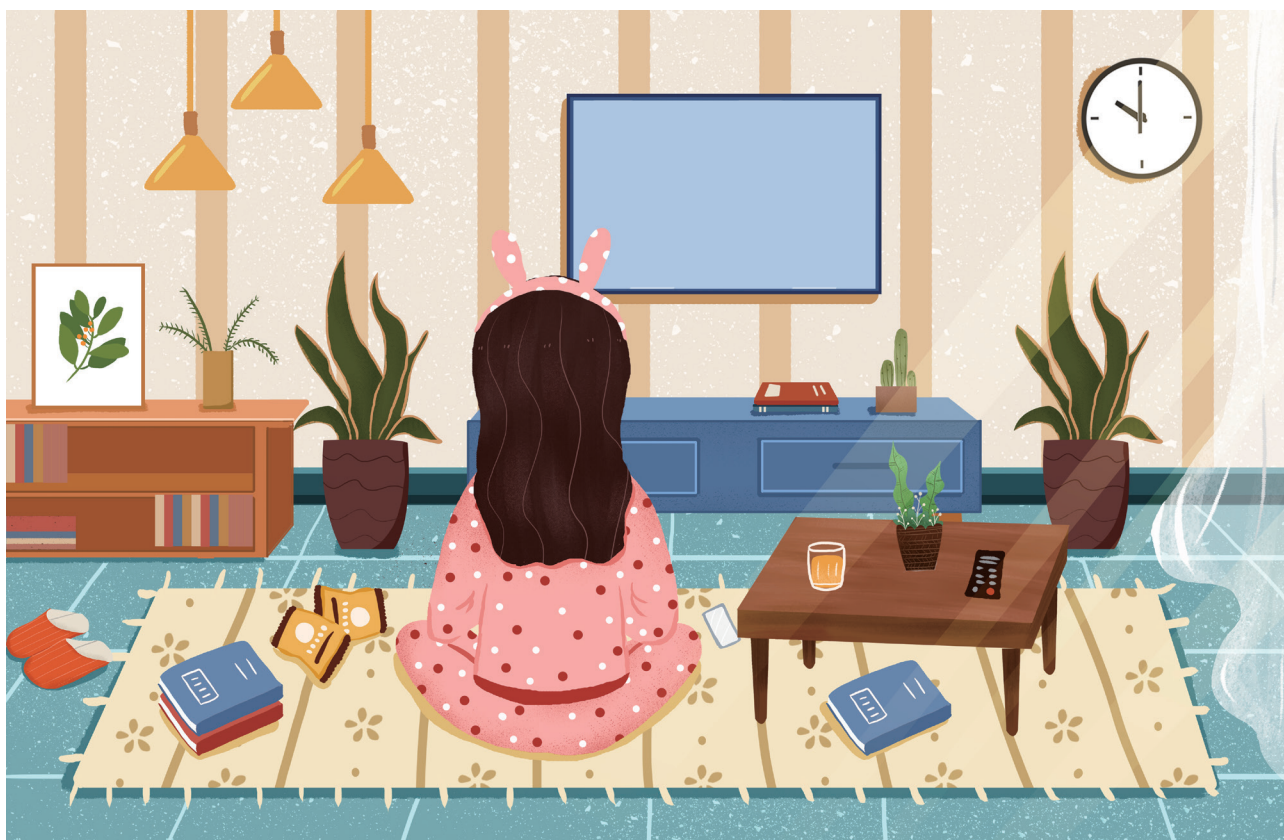
一、下肢深静脉血栓为什么会找上“宅家人群”

所谓深静脉，就是那些不显露于体表的静脉，人体85%~90%的血液靠它们回流到心脏。深静脉血栓指血液在深静脉中不正常凝结，从而堵塞血管，导致静脉回流障碍，其中下肢深静脉血栓最为多发。

当血栓不大或者位于较粗的静脉中且没有完全堵塞静脉时，患者可能没有明显症状，但血栓可能脱落，引发肺栓塞等危及生命的情况。而当某一支或几支静脉被完全阻塞时，就会出现小腿肿胀、疼痛等症状。

它的主要形成原因包括：手术、创伤、产后、高龄、制动、恶性肿瘤、自身免疫性疾病等。另外，肥胖、静脉曲张、心功能不全也可能增加发病风险。综合起来，核心是三大主因：静脉内膜损伤、静脉血流瘀滞、血液高凝状态。

其中，我们最该关注的是“制动”——它是最常见的发病因素，大部分下肢深静脉血栓都和活动减少、静



脉血流变慢有关。打个比方可能更好理解：本来一条车流正常的公路，突然大家都不着急了，车速减缓，全都慢悠悠地开，甚至有几辆车停下来“看风景”；此时身体察觉到这个地方“异常”后，体内的凝血机制被激活，最后形成血栓，公路彻底被堵死了。

所以，“三高”人群或术后患者不用太担心，医生会通过合理用药和理疗措施来预防下肢深静脉血栓。但如果是单纯喜欢“宅”在家、不爱动的人，就得小心了：万一赶上下肢肌肉拉伤不得不卧床，那几乎能“听”到下肢深静脉血栓向你走来的“脚步声”了。

二、下肢深静脉血栓的信号有哪些

严重的患者会出现浅静脉扩张、极度肿胀、远端缺血、坏疽、休克等症状，但这类情况我们不细说——因为大家早就会去医院了。而最常见的症状，其实只是轻微的肿胀和疼痛：多为小腿均匀一致性肿胀，按压胫骨面（迎面骨内侧）可能出现凹陷性水肿；疼痛多是胀

痛，和肿胀相关，行走或下垂过久时加重，抬高患肢或休息后减轻。

在疾病初始阶段，很多患者走一段路就出现小腿胀痛，休息按揉后缓解，能继续行走。是不是听着耳熟？没错，这就是大名鼎鼎的“间歇性跛行”。虽然这一症状原本是椎管狭窄的特异性症状，但在临床上常被误诊，还有人把它当成内科疾病或用药副作用导致的。

那怎么分辨呢？其实很简单：首先，椎管狭窄导致的“间歇性跛行”是椎管内压力增高刺激神经引起的，只会胀痛，不会有凹陷性水肿；其次，内科疾病或服药导致的双下肢胀痛多为双侧，而下肢深静脉血栓多是单侧发作。还是不确定？没关系，做个简单的下肢动静脉彩超就能明确诊断。

三、如何治疗下肢深静脉血栓

1. 制动

你没看错，患者确诊下肢深静脉血栓后反而要制

动,目的是防止栓子松动、脱落,预防肺栓塞等危险情况发生。

2.抗凝与溶栓治疗

抗凝治疗是保守治疗的主要手段,正确使用抗凝剂能降低肺栓塞发生率并减轻深静脉血栓形成的后遗症。急性期一般会使用肝素、低分子肝素、维生素K拮抗剂等,且治疗会贯穿整个病程,即使做了溶栓或取栓手术,术后仍要进行约4周的抗凝治疗。

3.溶栓治疗

溶栓治疗是通过浅静脉全身给药,让药物随血液循环在体内均匀分布,达到溶栓目的。具体包括:静脉输液进行系统溶栓治疗,介入手术进行导管接触溶栓,以及经皮机械血栓切除术。

四、如何预防下肢深静脉血栓

无论哪种治疗方法,都不是简单且无风险的。所以,“尽量不得病”永远比“得病后治疗”更重要,我们倡导“生命在于运动”。若出现症状要及时通过B超、D-二聚体检查、静脉造影等手段确诊。那对于“宅男宅女”“网课一族”以及“受伤被迫卧床人士”来说,有没有既能满足居家需求,又能避免这类疾病的方法呢?

有两个简单的办法可以试试。

1.避免高盐高脂饮食

尽量吃清淡的食物,少吃辛辣、高盐、高脂的食物。高盐高脂饮食会诱发高血压、高脂血症,损伤血管内膜,可能导致血栓进一步形成或复发。

2.踝泵运动

踝泵运动能促进下肢静脉血液回流。研究显示,踝泵运动可以增加下肢静脉血流速度及血流量。它的动作主要包括踝部的趾屈、背曲及环绕动作(简单说就是勾脚背、绷脚尖、转脚踝),平卧位进行即可,每个角度都要达到最大幅度,每次做十分钟左右,重点是让小腿肌肉交替收缩和舒张。踝泵运动能模拟正常人走路时小腿肌肉的动作,调动比目鱼肌和腓肠肌的收缩与舒张功能,强化腓肠肌泵,从而促进下肢静脉血回流。

五、总结

下肢深静脉血栓这个“隐形杀手”,正悄悄盯上越来越多的“宅家人群”。虽然初期症状不明显,却可能带来严重后果。但只要我们提高警惕,记住“动起来”是最好的预防,合理饮食,坚持踝泵运动,出现不适及时就医,就能有效远离它的威胁。 **药物与人**

