

身上总是青一块、紫一块？ 别把“淤青体质”当成“公主病”

有些女性朋友身上总是青一块、紫一块，莫名出现各种淤青，常常绞尽脑汁也回忆不出来淤青因何而来，罪魁祸首究竟是家里哪条桌子腿？

很多小说中，女主们的“病娇体质”就是通过身上淤青不断来体现的。然而在现实生活中，千万别把“淤青体质”当成娇气的“公主病”。

在日常生活中，碰撞的确是引起淤青最主要的原因，但也有少部分的淤青跟凝血因子、血小板异常等有关，不可掉以轻心。

淤青是如何形成的？

淤青在医学上叫做“瘀斑”，一般是由皮下出血造成的。磕碰、揉捏等各种不易察觉的因素，都可能造成皮肤的毛细血管破损或破裂，血液从这些受伤的血管中渗漏到周围的皮下组织中，最终形成我们肉眼能看到的不同颜色的淤青。

如果把人体的血液循环比作管道系统，那出现淤青的过程就相当于某个“小水管”突然发生了破裂。

那么，问题来了！“水管”为什么会爆裂呢？

年龄的增长、激素水平的变化等都会导致我们的皮肤变薄、血管失去弹性、收缩能力降低，凝血机制作用大大减弱。并且每个人的毛细血管脆弱程度差异很大，有些人在大力撞击下才会出现的淤青，而有些人可能轻轻一捏就会出现皮肤瘀斑。

在血管破裂后，身体会启动急救措施来堵住破口以止血。血小板就是其中重要的成员。血管收缩要靠它，血管损伤修复也需要它。当血管内皮细胞损伤之后，血小板们会“前赴后继”地抱团靠近“伤处”进行修复工作，来堵住破口。如果血小板数量减少或质量不佳，那修复将不能及时完成，破口也就很难堵住，淤青也就出现了。

除了血小板之外，人体还有14种凝血因子来帮助血液凝固。当血管出现破

口，凝血因子们随即通过层层“联络”而被依次激活，被唤醒的凝血因子促使血液凝固从而堵住血管，减少外溢。

当凝血因子缺乏时，血液不易凝固便会产生淤青。

淤青是否预示着血液病？

一般来说，形成淤青的大部分原因在于“碰撞”。

但以下三类血液类疾病的确可能会引起淤青——

凝血因子异常相关疾病。先天性的常见疾病如血友病，后天性的常见原因如肿瘤、免疫系统疾病、肝病、鼠药中毒。

血小板异常相关疾病。血小板异常包括数量异常和质量异常两类，如免疫性血小板减少性紫癜、血液肿瘤；其他肿瘤化疗后，病毒性感染；还可能见于某些药物因素，如使用阿司匹林后引起血小板功能障碍、先天性巨大血小板综合征等。

血管壁异常相关疾病。当毛细血管管壁因某些疾病而变得脆弱时，容易被损伤，此时，血液很可能自发地从血管中渗出，或是在受到撞击后血管发生破裂而出血，这类疾病常见有过敏性紫癜和遗传性出血性毛细血管扩张症等。

出现淤青，处理方法有哪些？

一般来说，外伤引起的淤青会在2周左右被人体吸收而消失不见。如果你觉得两周时间还是太长，可以尝试以下步骤——

冷敷（出现淤青24小时内）。减少血流量，使淤青最小化。

抬高肢体。如果是腿部淤青，冰敷的同时可以垫高腿部，使腿部与心脏在同一高度上；如果是上肢受伤，应尽量将手臂抬高到心脏以上的高度。

热敷（出现淤青24小时后）。热敷可促进血液循环，加速清除淤血。

人生难免磕磕碰碰，面对淤青要做的就是——不要怕，但也别忽视它。

（钱馨园）



东北塘街道社区卫生服务中心中医药综合服务区成立一年多来，已累计接诊患者6000余人次。图为中医专家坐诊。
(朱琴 摄)

“博爱课堂”走进高校

为普及卫生健康知识、弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神，2022年11月8日下午，无锡市红十字会走进无锡职业技术学院开展“博爱课堂”急救救护培训活动，该学院2022级新生共计200余人参加。

“知道成人心肺复苏操作步骤吗？”“双手十指相扣，掌根重叠，掌心翘起，紧贴胸膛，双上臂保持垂直，不要弯曲，大家在有的时候要把握好节奏……”市红十字会急救培训师志愿者们一边讲解着心肺复苏、AED除颤仪使用、海姆利克法等急救知识，另一边进行详细操作和示范：查看“患者”意识、大声呼救、清除呼吸道异物、打开气道、胸外心脏按压、人工呼吸……并且特别强调，在紧急救护时刻，每一个环节都关系到患者的生命，丝毫不能马虎。教学过程中，志愿者们通过诙谐幽默的表达，使

枯燥的专业知识变得更加生动，活跃了教学氛围，加深了学员对操作原理和用途的理解。

课程中，志愿者们细致的讲述、精彩的技能操作以及有趣的互动环节博得了同学们的阵阵掌声。“这次培训非常实用，我不仅掌握了急救、自救、互救的方法，更体会到帮助别人本身也是一件很有意义的事情。”大一新生顾嘉倩说，培训让他们直观地了解了什么是急救，怎么样才可以“保己救人”，同时提高了学生们自救互救的能力。

“此次市红十字会走进大学校园，可以提升师生自救互救能力，真正实现人人学急救，急救为人人。”市红十字会急救救援队队长魏巍说。据悉，接下来，市红十字会将会与无锡市更多学校深入合作，进一步扩大校园急救救护知识覆盖率。

（葛惠 见习生 刘子琳）

关爱甲状腺，告别“成长的烦恼”！

“为什么生活条件越来越好，营养完全跟得上，我家孩子就是长不高呢？”不少家长除了担心孩子的学习状况，也时刻关注着他们的健康成长。其实，儿童的生长发育除了受到遗传、营养等因素的影响，还与人体甲状腺激素的分泌水平息息相关。

江苏省江原医院内分泌科主任高芸主任医师告诉记者，甲状腺是人体最大的内分泌器官，主要起合成甲状腺激素和降钙素、促进人体新陈代谢的作用。在儿童生长发育的过程中，甲状腺激素促进人体神经系统的发育，如果甲状腺激素缺乏，可能引起脑部发育不可逆的损伤，进而造成智力发育的迟缓。更为重要的是，甲状腺激素还可以促进儿童骨骼、牙齿的发育，当甲状腺激素缺乏，儿童成骨发育就会迟缓，最终影响儿童的身高。

从上世纪70年代开始，我国就开始推广新生儿甲状腺功能筛查，通过新生儿足底血试纸就可以筛查出甲状腺功能方面的异常，一旦发现存在先天性甲状腺功能减退，就需要及时诊断、及时治疗。除了先天性甲状

腺功能减退，以往在一些缺碘地区比较常见另一种疾病称为“呆小病”，患有这种疾病的儿童症状表现为生长发育迟缓，智力低下，并且有不同程度的语言障碍。随着1990年代我国开始推行食盐加碘，此类碘缺乏疾病的发生率明显降低，已基本消除。

作为家长，一定要及时关注孩子的成长速率，定期体检，定期记录孩子的身高、体重情况，如果孩子生长速率在同龄人中间明显偏慢，在排除遗传、营养摄入不足等因素的前提下，也需要及时检测生长激素以及甲状腺激素的分泌是否存在异常。尤其需要注意的是，甲状腺疾病属于内分泌疾病范畴，人体内分泌状况与外界环境因素联系紧密，特别是中小学学生家长一定要特别关注孩子的学习、生活情况，帮助他们及时减压，保证充足的休息睡眠时间，保持营养均衡。对于甲亢患儿来说，要吃专门的未加碘盐，不吃海产品。对于甲减患儿来说，食用正常加碘盐就可以，平时尽量避免食用海带、紫菜、海蜇，也要少吃海鱼、海虾，可食用淡水湖里的鱼虾。
(顾明)



吕先生患带状疱疹，后遗症神经痛整困扰了他四五个月，严重影响日常生活。近日，他在洛社镇卫生院疼痛门诊接受了神经阻滞术，疼痛得以缓解。疼痛门诊医生运用神经阻滞术广泛治疗各种神经痛、软组织与筋膜疼痛、骨关节疼痛等，开诊不到半年，已为500多人缓解了多种疼痛。
(许黄 摄)