

# 这些血管堵塞要及时就医

刷刷、打牌、长途旅游,是很多人“五一”假期的休闲项目。殊不知,这些长时间久坐的休闲方式,可能会引起下肢深静脉血栓。记者从无锡市人民医院血管外科了解到,血管里的“交通”堵塞非常可怕,患者出现症状要及时就医。

无锡市人民医院血管外科主任卢辉俊介绍,下肢深静脉血栓也称“腓肠综合征”“经济舱综合征”。长时间久坐,下肢不动,静脉血液回流慢,就容易产生血栓。血栓如果发生在下肢深静脉,会随着血流沿着静脉一路走上去,最常堵塞的部位是肺动脉。一旦肺部血管被大面积的血栓堵住了,患者就会出现呼吸困难、咳嗽、胸痛等紧急症状,严重的会导致死亡。下肢深静脉血栓形

成最初的症状为下肢肿胀、疼痛不适,往往被忽视,一旦血栓脱落,随血液循环到肺动脉,可能造成肺动脉栓塞,出现心慌、胸闷、憋喘、咳嗽、咯血等症状,严重时可导致猝死。由于炎症、“三高”、年龄、手术等因素,会导致血管壁出现损伤,血液回流缓慢,血液淤滞,从而还有一些凝血机制障碍,一旦血管壁出现损伤,就比较容易形成血栓。深静脉血栓形成的治疗包括抗凝治疗,局部置管溶栓,机械吸栓等等,急性期的积极治疗会大大降低后期局部和全身的后遗症。

下肢动脉也会堵塞,俗称腿梗。相比于人们熟知的心梗、脑梗,腿梗的“知名度”要小很多,但是危险却丝毫不打折。卢辉俊介

绍,动脉栓塞往往是由于心脏内血栓脱落,常见于房颤以及瓣膜病等患者在心脏内形成血栓,继而发生了动脉栓塞。血栓脱落掉到下肢动脉后,患者会有明显的疼痛、无力感,几分钟或几十分钟后就会出现麻木感,继而出现苍白、发紫等症状,一旦发病就要争分夺秒地去除血栓开通血管。所以,如果发现有上述症状时,要赶紧前往医院进行检查和治疗,予以抗凝治疗,切开动脉取血栓,后期进行功能锻炼。以后每半年到医院做一次心脏彩超,检查有没有附壁血栓,若有需要,及时处理。饮食方面要注意清淡,坚持低糖、低油、低脂、低盐饮食,以降低血栓形成的概率。

(卫文)



藕塘护理院在为老年人提供护理服务时,并非只是单纯地照顾医疗需求,也注重人文关怀和心理支持,图为护理团队为老年人提供晒太阳、聊家常、适宜康复训练等。

(华娇 摄)

## 长期食用预制菜是否影响健康?

### 专家建议:注意合理搭配,兼顾吃饱和营养

5分钟一道菜,8分钟做个汤……近日,以“快”为主的预制菜,成为不少人餐桌上的新宠。在节约时间的同时,还能让厨房新手们也有机会体验一把做“大厨”的优越感,它的出现让很多人大为欢喜。随着预制菜的火爆,也有人提出疑问:“长期食用预制菜是否存在健康隐患?”5月3日,武汉专家提醒,选择预制菜不仅要关注菜品本身的食物安全,同时还应关注预制菜所含的营养成分,合理搭配菜品种类,避免因预制菜营养搭配不均衡引起的健康问题。

#### 便捷的预制菜成了食客“新宠”

家住武昌的白领黄女士是个“起床困难户”。因为赖床,早餐总拿面包、牛奶对付,能在有限时间内吃顿正经早餐曾是黄女士的心愿。

近一年来,她的早饭食谱添了几个新品种:馅料甜糯的奶黄包、口感酥脆的手抓饼、鲜香浓稠的皮蛋瘦肉粥……这多亏了她买来的早餐半成品。黄女士说:“商家提前完成了这些食物的大部分制作步骤,我只需放进锅里蒸一蒸、煎一煎或直接用开水冲泡,就能吃上热气腾腾的早餐,方便不少!”

黄女士购买的半成品,是预制菜的一种。由于烹饪耗时少、操作

简单、餐后收尾打扫方便等优势,预制菜更能迎合快节奏下无暇下厨的年轻消费群体,很多带娃家庭也倾向于用预制菜解决没时间给孩子做饭的问题。

长江航运总医院营养科副主任医师何艳介绍,预制菜是以一种或多种农产品为主要原料,运用标准化流水作业,经预加工和预烹调制,并进行预包装的成品或半成品菜肴。预制菜分为即食、即热、即烹、即配四大类。

何艳表示,预制菜虽然免去了买菜、洗菜、切菜等程序,减少了准备食物和烹调的时间和精力,但对于家庭来讲,如果预制菜成为每日

三餐的主要选择,会缺少完整的烹调仪式感。另一方面,预制菜是根据大多数人的口味、喜好预制好的,不能实现口味私人化,且大多数预制菜为荤食,即便有蔬菜,常见的都是胡萝卜、豌豆、笋、土豆等储存时间长又不易变色的蔬菜,缺乏绿叶菜。

何艳指出,预制菜在口感上也不如新鲜的菜肴,这是因为预制菜原料已被加热处理过一次了,而食客买到手后还要经过二次加热,口感上都会受到一定影响。同时,由于很多预制菜都是经过冷冻保存的,在冷冻的过程中水分凝结的冰晶也会改变食物的口感。

#### 选购时注意合理搭配均衡营养

武汉市普仁医院营养科主任周锋表示,长期食用不合理搭配的预制菜还可能带来各种健康问题,如长期进食腌制的预制菜会增加胃癌的风险;长期进食油炸预制菜会导致肥胖、脂肪肝等各种代谢性疾病风险。

对于时间紧张的上班族来说,预制菜确实是工作时填饱肚子的选择,如果不得不经常吃预制菜,应该如何均衡营养,兼顾吃饱和营

养呢?周锋提醒,在选用时,不仅要注意预制菜本身的食物安全,还应保证碳水化合物、蛋白质、油脂、维生素、矿物质及纤维素的均衡搭配。不仅要参考预制菜的营养成分表,注意宏量营养素的补给,同时还应注意预制菜中各种维生素、微量元素及膳食纤维的供给,合理搭配预制菜种类,避免因营养搭配不均衡引起的健康问题。

何艳建议,选购预制菜时可以从以下四个方面着手:选购时尽量选择有肉有菜的菜肴,特别是有绿叶菜的;尽量避免点焗肉段、水煮鱼片、水煮肉片、锅包肉、干煸豆角等“油盐重灾区”的菜肴;自行搭配方便的蔬菜,比如生菜、黄瓜、西红柿、紫甘蓝、胡萝卜;还可以用烤红薯、煮玉米、燕麦片做一部分主食,增加粗粮摄入。

(楚天都市报)

## 孤独成美国“流行病”

### 危害不亚于每天吸烟15根

美国公共卫生局局长维韦克·穆尔蒂2日说,孤独是美国公共健康面临的新威胁,由此造成的健康隐患不亚于每天吸烟15根,面对面的人际交往不可替代。

公共卫生局当天发布的报告说,近半数美国成年人感觉孤独。调查显示,近几十年来,美国人与家庭成员、社区组织和宗教团体的交往逐渐减少,感到孤独的人越来越多。据美联社报道,过去60年来,美国“单人户”数量翻了一番。

新冠疫情暴发以来,这种状况进一步恶化。数据显示,2020年美国入平均每天与朋友相处20分钟,而近20年前,这一数据为60分钟。与其他年龄段相比,15岁至24岁青少年的孤独状况尤其严重。

美国公共卫生局报告说,孤独令死亡风险上升近30%,人际交往较少的人中风和心脏病发作风险更高。孤独还会增加患抑郁症、焦虑症和早发性痴呆症的风险。穆尔蒂说,与孤独相关的致死风险甚至超过肥胖,与日均吸烟15根相当。

穆尔蒂因此呼吁雇主、学校、技术企业和社区组织想办法让人们增加人际交往。一些人认为技术进步加剧了孤独问题。报告引用一项研究结果说,相比每天使用社交媒体不到30分钟的人群,每天使用社交媒体2小时甚至更多的人群感觉孤独的可能性会翻倍。穆尔蒂说,无论什么都不能取代面对面的人际交往。

(新华社)

## 脱敏治疗 人人适用?

每到花粉季,不少人就会出现眼痒、鼻塞等症状,十分难熬。一些患者找到医生,想求助于脱敏治疗,让自己摆脱痛苦。

脱敏治疗是过敏原特异性免疫治疗的简称,其治疗过程是利用标准化试剂,剂量由低到高地让身体对过敏原产生耐受,一般需要3至5年的时间。并不是所有过敏的人都需要进行脱敏治疗,医生首先需要筛选病人——必须确认是对特定过敏原过敏的患者,最好是单一过敏症患者,脱敏治疗对多种物质过敏的患者效果较差。另外,脱敏治疗对单一过敏症、过敏性鼻炎的临床效果要好于哮喘,对儿童的哮喘治疗效果要好于成年人和年老患者。尽管脱敏治疗有一定疗效,但一定要在药物充分控制病情的前提下开展脱敏治疗。如果脱敏治疗有效,在密切监测病情的同时,可以逐渐减少其他日常治疗的药物。

有些过敏的人故意接触花粉,以为这样就能让自己耐受,这种做法其实并不可取。因为故意接触花粉时,过敏原的浓度非常高,没有从低到高的过渡,不仅不会让机体脱敏,反而会引起过敏反应。

(综合)