



身上有这四个信号 说明血太“稠”了

经常听到有人提及血稠，却不清楚血液黏稠到底是什么，还有不少人把血液黏稠和高血脂混为一谈，其实不是一回事。为了进一步了解血液黏稠，3月29日，记者采访了潍坊阳光融和医院临床营养科主任杜慧真。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

血液黏稠≠高血脂

血液黏稠也被称为血稠，在医学上叫高黏稠血症，中老年人易患，可经血液流变学检查确诊。

高血脂是指血脂水平偏高，而血液黏稠是指血液黏稠度过高。人体的血液黏度也不是一成不变的，受多种因素影响，血液黏稠处于时高时低的动态变化中，轻微的血液黏稠，一般无需特殊治疗，但如果血液黏度超过一定的界限，便会影响健康。

血液黏稠有哪些症状

- 1. 晚上清醒、起床头晕。**血液黏稠度高的人，早晨起床会头晕目眩，跟普通人睡醒后精神抖擞完全不一样，但一到了夜晚就精神状态很好。
- 2. 下蹲困难，蹲着干活时胸闷气短。**血液黏稠的人大多超重，这些人蹲下来很费劲，即使蹲下也容易出现胸闷气短的现象。这是因为人在下蹲时，血液回流心脏的比较少，如果血液黏稠，肺、脑等脏器还会缺血，引起呼吸困难。
- 3. 午饭后困倦。**健康人午餐后都会犯困，但血液黏稠所引起的午后困倦却有所不同。血液黏稠度高的人午饭后特别容易犯困，如果不休息，整个下午就没精打采，这是因为血液太过黏稠，引起大脑供血不足。
- 4. 阵发性视力模糊。**有些中老年人平时视力不差，但他们偶尔会出现视力模糊的情况，这可能跟血液黏度有关。血液黏稠度过高，血液不能及时给视神经输送养分，视网膜和视神经会短暂出现缺血，引起视物模糊。

血液黏稠如何预防

- 1. 多喝水。**很多人血稠是因为喝水少、出汗多、血液浓缩所致，夏天这种情况尤为明显。饮水可使血液变稀，但要讲科学。要掌握好时机，如清晨起床、三餐前1小时、晚间就寝前可喝水约200毫升。
- 2. 多放松。**中青年血稠往往与情绪紧张焦虑、压力过大、经常熬夜、睡眠质量差有关。建议放松心情，疏解压力，规律作息，保证睡眠。
- 3. 戒烟酒。**香烟中的各种毒性物质能破坏血管内皮功能，增加血小板聚集，加速红细胞凋亡；大量饮酒也会加重心、脑血管缺血缺氧症状，所以希望大家戒烟限酒。
- 4. 定期献血。**符合献血条件者定期参加无偿献血，能够促进血液的新陈代谢，降低血液黏稠程度，同时，定期献血能够刺激人体加速造血，使人体造血功能更加旺盛。

双臂血压不一样 原来体内潜伏“偷血贼”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

张先生3年前就发现左侧胳膊血压低，经常头晕，左胳膊还摸不到脉。近日，潍坊市人民医院神经外科团队给张先生进行了介入治疗，开通了闭塞的左侧锁骨下动脉，并在其左侧锁骨下动脉狭窄处置放两枚支架。那么，张先生患的什么病呢？潍坊市人民医院神经外科副主任医师宋仁兴作了解答。

宋仁兴表示，张先生的病症在医学上称为锁骨下动脉窃血综合征。正常锁骨下动脉需发一支椎动脉向颅内供血，当锁骨下动脉严重狭窄后，胳膊血供只能依靠椎动脉逆向将大脑的血供拉入胳膊供血，这就叫“窃血”。胳膊从大脑中“盗窃血液”，使大脑的后循环供血不足，严重者可出现头晕、晕厥等一系列症状。

据宋仁兴介绍，锁骨下动脉狭窄或者闭塞是全身动脉粥样硬化的一种，与冠脉狭窄的道理是一样的，但由于锁骨下动脉供血区域是整个胳膊，且存在先天的侧支循环，所以一般症状不是特别严重，多表现为：一侧胳膊脉搏不能触及，或对比对侧胳膊脉搏明显减弱，以左侧常见；测血压，两侧收缩压峰值相差20mmHg以上；长期的上臂缺血可能导致皮温降低、肌肉萎缩、肌力减退等慢性的改变；还有一种少见的病例，患者如行搭桥术后，出现左侧锁骨下动脉狭窄，会导致LIMA动脉桥心肌供血不足，出现严重的心绞痛症状。

对于锁骨下动脉狭窄或闭塞，目前腔内介入治疗为首选治疗方法，即通过球囊扩张及支架植入解除锁骨下动脉狭窄或闭塞后，患侧椎动脉逆流消失，从而消除锁骨下动脉窃血，损伤小，恢复快，效果良好。宋仁兴提醒，如果遇到一侧胳膊血压低、脉搏弱，另一侧正常，并有时伴有头晕等症状，要警惕锁骨下动脉窃血综合征，及时到医院就诊。

为啥一到医院检查就抽血？抽血能查出哪些疾病？

大家去医院看病的时候，常常会遇到抽血检查。那么，什么血液检查会这么重要和普遍呢？抽血能查出哪些疾病呢？

扬州大学附属医院骨科副主任医师时代表示，抽血只是口头上的说法。在医学中，抽血这一步骤被称为血液检查。血液检查中又被细分为血常规检查、激素验血检查、脏器功能检查等，通过血液检测查出的疾病是比较多的。

血常规检查：主要包括血液的一些基本指标，比如血脂、血压、血糖等，将基本指标和参考值进行对比，从而诊断患者是否存在“三高”等代谢疾病症状，从而采取进一步的治疗措施。

激素验血检查：比如检查血液中甲状腺激素含量、肾上腺激素含量等等，从而诊断患者是否存在内分泌疾病，例如甲亢、甲减等。针对女性的血液激素检查中，还可以通过雌激素含量，初步诊断是否存在妇科疾病隐患。

脏器功能检查：通过血液的情况，判断五脏六腑是否健康。比如通过血液中转氨酶、胆红素含量，诊断肝病隐患；通过酶含量、代谢物判断血管和心脏健康等。

此外，在现代医学条件下，血液检查还可以用来筛查肿瘤标志物和癌胚抗原，对防治癌症，也能起到非常不错的作用。

为什么抽血一抽就是好几管？一方面试剂盒和化验的机器不一样，另一方面每一种检查都必须有一定的血量才能更加准确。所以需要好几管，每

长期卧床突发腿肿 当心静脉血栓

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多患者由于各种原因导致长期卧床，如果突然出现腿肿，家属需要警惕。长期卧床患者血流减慢导致血流淤滞、高凝状态，为血栓形成创造了条件。如果出现下肢肿胀，尤其是不对称的下肢肿胀以及不明原因的胸闷、气喘甚至咯血，一定要及时就诊。下肢静脉血栓自检方法有哪些？下肢静脉血栓如何预防？3月29日，记者采访了潍坊市中医医院介入医学科主任尹春辉。

尹春辉介绍，下肢静脉血栓是一种严重威胁生命的疾病，包括深静脉血栓和肺血栓栓塞症。大多数深静脉血栓发生在下肢，造成下肢静脉回流受阻，使患者出现腿肿、腿痛的症状。血栓在形成早期可能没有明显症状，非常容易被大家忽视。但是，血栓一旦脱落，就会顺着静脉回流到肺动脉，进而引起一个非常可怕的并发症——急性肺栓塞，导致患者呼吸困难，在几分钟内就可能致命。久坐、久站、久卧人群，妊娠及产后人群，术后及肿瘤患者是下肢静脉血栓形成的高发人群，一旦发现下肢静脉血栓的早期症状，一定要及时进行有效干预治疗。

尹春辉表示，下肢静脉血栓自检方法有：每天用卷尺在两个下肢的同一个位置测量下肢的周径。一般情况下是在膝盖下缘以下10厘米或者膝盖上缘以上15厘米的位置进行测量，来检查两侧下肢的周径是否一致。如果两侧下肢的周径是相同的，一般说明没有静脉血栓；如果两侧下肢的周径不相同，那么周径粗的一侧可能会有下肢静脉血栓，这时候需要去医院通过B超的检查来明确诊断。

下肢静脉血栓如何预防？尹春辉提醒，踝泵运动是预防下肢静脉血栓形成简单易行、经济有效的锻炼方法，是预防深静脉血栓形成的重要物理方法之一，踝泵运动是主动或被动屈伸踝关节的运动。取平卧或是坐位，先尽最大角度向上勾脚，使脚尖朝向自己，保持10秒钟，后用力绷脚，脚尖尽力向下踩，在最大位置保持10秒钟，每天运动多次。



一管也必须有一定量的血。

看着采集管里刚抽出来的血，大家通常会想，为什么血颜色发黑？是不是身体有问题？扬州大学附属医院呼吸内科主任医师丁惠珍表示，其实健康的血液就是暗红色。因为平时验血是从静脉抽的，本身颜色就发暗，而且通常是空腹状态，一整晚没有吃喝，血液颜色也会加深。另外，由于采集管内是真空，看起来呈暗红色。所以不用担心，这是正常的。那些颜色鲜红的血是动脉血，血液中的血红蛋白数量多，含氧量多，所以看起来很红。

如果抽出的血液颜色较淡可能是贫血导致，等化验结果出来后要及时调理身体；高血脂患者抽出的血液颜色通常是乳白色，也被称为是“牛奶血”，这种情况非常危险，要尽快治疗。本报综合