



南方報業傳媒集團主辦

# 今日廣東

GUANGDONG TODAY

## 中醫養生

逢周五出刊

道路出現堵塞，交通就會癱瘓；如果血管堵塞，身體可能瞬間“垮掉”……

血栓最容易堵在哪裡？出現血栓後身體會有哪些症狀？我們平時又該如何簡單易行的判斷身體血管堵沒堵？

撰文：李劫 繪圖：楊佳



## 血栓最易堵在這3個地方

### 血栓栓塞性疾病分三種

中日友好醫院心臟科主任醫師孫藝紅介紹，血栓栓塞性疾病根據發生的部位及表現主要分為心臟血栓、靜脈血栓、動脈血栓三種類型，這三種部位的血栓形成機制不同。

1. 心臟血栓愛堵“腦”：最容易長心臟血栓的是房顫患者，房顫患者因為心房正常的收縮運動消失導致心腔內形成血栓，尤其是當左房栓子脫落之後，最易堵塞腦血管，引起腦栓塞。

2. 靜脈血栓愛堵“肺”：靜脈血栓被稱為“沉寂的殺手”，很多靜脈血栓的形成沒有任何症狀和感覺，一旦發生可能致命。靜脈血栓主要愛堵肺，常見疾病是下肢深靜脈血栓導致的肺栓塞。下肢深靜脈血栓多發於手術後長期臥床或不活動等人群，久坐不動致使血流滯緩，當血液在深靜脈腔內不正常凝結，凝血塊堵塞靜脈腔，會誘發下肢深靜脈血栓的形成，而深靜脈血栓一旦脫落肺部就會造成致命的肺栓塞。

因此，不動是很多靜脈血栓形成的關鍵，所謂“流水不堵”血管也是如此，要遠離靜脈血栓，多動動。

3. 動脈血栓愛堵“心”：動脈血栓十分兇險，當凝固的血塊像塞子一樣堵住血管，導致組織器官沒有血液供應，就會導致心肌梗死或腦梗死。動脈血栓最常見出現的部位是心臟血管，導致冠心病，當

冠狀動脈持續性缺血缺氧引發心肌壞死，出現急性冠脈綜合症或心肌梗死。需要注意的是，多數急性心肌梗死患者可能會在前期出現心絞痛現象。

### 堵沒堵，摸摸這個地方

日常生活中，我們該如何簡單判斷血管堵沒堵？孫藝紅介紹，可以通過摸腳背來判斷。我們腳背上密布著很多血管，特別是腳背中間最高點，這裏的動脈相對比較“淺”，我們一般人比較容易摸到動脈搏動，這個地方就是“足背動脈”。它跳動的強弱、兩邊（跳動）的信號是否統一，很能說明一些問題。

這是因為，一方面“足背動脈”位於體表的動脈，信號相對比較強；另外一方面，它位於肢體的末端，整個下肢動脈的通暢情況，都會影響到它。如果摸不到或信號比較弱的時候，就提示我們下肢動脈可能堵塞了；此外如果兩邊信號不一樣，也應該重視。

### 出現4種症狀要留意

除了日常摸腳背來判斷血管是否堵塞，當血管堵塞時身體還會出現一些“症狀”，要引起重視。

中國醫科大學航空總醫院神經外科三科主任金永健介紹，當血栓形成初期，身體是沒有感覺的，當形成90%時，便會發生

血管堵塞。也就是說，一旦血管堵塞有所表徵，便是已經到了嚴重時期。要做好血栓預防，就要注意身體所傳遞的這些信號。

### 信號1：暈

平時休息時，突然一陣眩暈，失去平衡和協調能力，甚至發生昏厥現象。要注意，這是腦血栓最為常見的先兆。如果經常發生，則儘早到醫院就診為好。

### 信號2：麻

當人體血液中有血栓，四肢會因為供血不足而出現麻木、疼痛的感覺。所以，如果在生活中，突然感到腿疼、有壓迫感或者是下肢麻木等，一定要警惕。

### 信號3：跛

如果血管堵塞加重，會出現間歇性跛行。走幾百米，便會感覺腿酸，需要休息一會才可以緩解。血栓會引起供血不足，導致肌肉酸痛。

如果忽視下肢動脈堵塞，病情進一步進展，就有可能導致下肢嚴重缺血，皮膚溫度下降，足背及脛後動脈搏動減弱或消失，不行走時也會下肢疼痛，進一步發展可出現肢體破潰，傷口不能癒合，甚至組織壞死。

### 信號4：腫

血栓在靜脈中形成，血液無法回流到心臟，壓力會導致液體擴散到腿部組織，最容易辨識的就是突然單側腿腫了，常見於膝蓋以下部位。如果感覺小腿腫脹但目測無法確定，可以用卷尺測量比對。

## 談筋論骨 經常這痛那痛，警惕“骨質疏鬆”

“醫生，你看看我的腰，時不時就會有點痛。”

“還有，我的背有時候也痛。”

“這個肩，偶爾也會痛。”

“是不是這些痛的地方都有問題啊？”

廣東省中醫院骨科主治醫師侯宇介紹說，門診中，我們常常聽一部分老人家像上面這樣“大吐苦水”，經過詳細問診和完善檢查後，發現除了疼痛部位確實存在實質性病變外，還有一種常見的情況不可忽視——骨質疏鬆。

### 骨質疏鬆會引起腰背疼痛

骨質疏鬆是伴隨著人體衰老而出現的一種疾病，是組成骨頭的基本物質如磷酸鈣等丟失，使骨頭內部逐漸變“空心”的狀態。而這個過程中，可能會引起肌肉的乏力，甚至全身腰背部疼痛等問題。

在很多“這也痛，那也痛，渾身不自在”的中老年患者中，不少人都存在著骨質疏鬆的問題，但因它常常跟其他的慢性筋骨病（如膝關節炎、肩周炎、頸腰椎疾病等）一起出現，所以容易被忽視。

### 氣血不足難以濡養筋骨

侯宇談到，無論是骨質疏鬆，還是慢性筋骨病，其本質都是因為隨著年齡漸長，肝腎之氣逐漸虛衰，自身的氣血

不足為筋骨提供足夠的濡養功能。

這一情況，在外部表現為慢性筋骨病的問題，正常運動和活動減少，而後逐漸出現骨質的流失。

所以，到了50—60歲的年齡段，身體開始向老年階段轉變時，許多筋骨問題的出現是身體給出的信號。

此時，不僅要關注“疾病”的處理，更要進行身體整體筋骨狀態的評估，尤其是骨密度評估，儘早進行了解、干預，同時還要關注自己的肌肉等組織有沒有出現萎弱的情況。

等到出現駝背、變矮、骨質疏鬆性骨折等問題出現時，再處理就為時已晚了。

### 未確診不代表沒有問題

在骨質疏鬆的專業診斷方面，最常用的檢查，便是骨密度測量。

一般來說，骨密度檢查後會有三個結果：骨量正常、骨量流失、骨質疏鬆。侯宇提醒，如果您的結果已經是骨質疏鬆的程度，那麼無論是什麼年齡段，都應該積極進行干預治療，以降低發生骨質疏鬆性骨折的風險。

但是，需要強調的是，即使還沒有到骨質疏鬆的程度，也不能掉以輕心。

骨量流失是動態、持續的過程。侯宇進一步談到，對中老年人來說，即

使絕對的骨量仍屬於正常範疇，也並不代表沒有骨質疏鬆、骨頭沒問題，更不能因此放鬆警惕。

實際上，即便未達到骨量流失、骨質疏鬆的程度，骨量也可能已經處在丟失的過程中。就像是一桶水，剛開始漏水的時候，水量的減少可能並不明顯，等時間一長，發現大量流失時，就為時已晚了。

一旦出現了流失的趨勢，尤其是在流失的早期，也有可能引起相關症狀表現，包括全身的乏力、甚至全身多發疼痛等。

### 骨量流失趨勢不可逆

到了“骨質疏鬆”階段，骨折風險會越來越大，嚴重的骨質疏鬆患者，甚至一個噴嚏、一個咳嗽，就會引發脊柱的壓縮骨折。

所以，即使檢查結果提示你擁有一個“骨量正常”的好底子，也需要給予細心呵護和關注。

骨質疏鬆症，被稱為“沉默”的殺手，看不見，摸不著，很容易就被忽視。因此，為了減少它對我們健康所帶來的傷害，當我們或者父母到達一定年齡，並且出現了各種筋骨疾病的時候，應該給予重視，在醫生的指導下及時進行檢查，並採取生活干預措施，控制骨質疏鬆的進展。



## 乾燥上火 秋季吃它正當時

每年一到柚子上市，廣東人的茶几、餐桌上就開始擺上各種柚子。

大家都喜歡吃柚子，但你知道，紅柚、白柚怎麼選？怎麼吃柚子更健康嗎？

### 紅柚白柚各有千秋

廣東省中醫院珠海醫院脾胃病科主任趙小青介紹，不管是紅柚還是白柚，其果肉酸甜多汁，都是非常可口的水果，它們沒有絕對的好壞之分。它們不同點主要集中在營養成分及口感中。

紅心柚子中含有一定的番茄紅素和胡蘿蔔素，胡蘿蔔素有助於預防呼吸系統疾病的發生，而番茄紅素有抗氧化的作用，能夠起到延緩衰老、輔助防癌的功效。

而白心柚子中的維生素C含量比紅心柚子要高很多，維生素C具有美白、增強免疫力、減壓、抗癌等功效。

### 吃柚子好處多多

吃柚子都有哪些好處？

1. 健脾開胃、止咳化痰、解酒：柚子果肉味甘酸、性寒、無毒，有健脾、止咳、解酒的功效。秋冬季節天氣乾燥，這個時候適當吃點柚子，有效緩解乾燥天氣引起的口乾舌燥、心火燥熱等症狀。對於風熱感冒引起的咳嗽、咳痰等症狀，緩解效果甚佳。飲酒之人，進食適量柚子可解酒毒醒酒。

2. 利於減肥：研究發現，柚子含有一種化合物能夠加速脂肪燃燒，從而成為一種天然的減肥水果。相較於其他水果，柚子汁水豐富，並且含有豐富的膳食纖維和維生素C，很容易產生飽腹感。

3. 降脂抗栓，保護心臟。研究發現，柚子中含有柚皮甙，它可以降低血液的黏稠度，減少血栓的形成。其次，柚子中的維生素P能夠加強毛細血管並適度保持血管通透性，而且還能改善血液中的膽固醇水平，具有預防動脈粥樣硬化和高血壓的效果。特別是深紅色的柚子對於心臟健康效果更好，因為它含有的抗氧化劑更高。

4. 有助防治糖尿病，預防中風。柚子之中帶有一種獨特的苦味，即柚皮素，柚皮素能夠有效提高人體對於胰島素的敏感性，而且柚子糖分很低，糖尿病人也可以吃。此外，柚子中富含黃酮類物質，這種物質能夠有效地降低人們患中風的可能性。

5. 增強體質。柚子富含維生素C，常食能增強人體的免疫力，預防感冒。其次，柚子能有效地幫助身體吸收鈣質以及鐵質，對於身體有好處。另外，柚子含有比較多的天然葉酸，這對於正在備孕的女士或孕婦非常好，不僅能預防貧血，對胎兒發育也有很好的促進作用。

6. 改善便秘。柚子具有豐富的膳食纖維，含水量也充足，有效刺激腸道蠕動。特別適用於積食、便秘等人群。

### 吃柚子也有注意事項

吃柚子好處這麼多，是否就可以多吃？當然不行。

首先，體質虛寒及脾虛泄瀉者不宜多吃，柚子是寒性水果，此類人吃多了易腹瀉，還會加重體內寒氣，進而誘發身體的其他不適；其次，不宜空腹吃柚子，空腹食柚子可導致胃酸大量分泌，引起胃痛、胃脹等胃部不適症狀；再次，經期女性儘量避免進食柚子，因為柚子偏寒，經期進食寒涼、刺激、辛辣類食物，容易導致痛經、月經量稀少、月經有血塊，甚至子宮收縮等不適症狀；最後，服用部分藥物期間不要吃柚子，特別是服用他汀類降脂藥物、降壓藥（如硝苯地平）、抗焦慮或鎮靜藥、抗過敏藥（如息斯敏、特非那定）、避孕藥、抗排異藥物（如環孢素）的期間。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：鄭幼智