

还痴迷网游吗？当心被“电子血栓”病缠上

对于酷爱打游戏的人来说，一玩起网络游戏经常一坐就是一整夜，这样很容易引起血栓，称为“电子血栓”。事实上，“电子血栓”已经成为潜伏在年轻人身边的隐形杀手。为此，省医学会血管外科分会委员兼秘书、浙江大学医学院附属第一医院血管外科副主任医师李栋林给出了温馨的提醒和科学的解释。

“电子血栓”有哪些典型表现？

互联网快速发展的当下，越来越多年轻人喜欢玩网络游戏。李栋林在门诊时也碰见过一些因为长时间打游戏引起的血栓患者。印象最深的是一位30岁患者，体型偏胖，辞职后整天在家打游戏。整个小腿和大腿肿胀变硬，影响走路，父母带着他到医院求医。经检查确诊为下肢深静脉血栓，进行药物治疗，住院一周后，患者下肢肿胀好转出院。

“电子血栓”属于静脉血栓，患有静脉血栓者腿部会变肿、变粗和出现胀痛，不过胀痛尚能承受。当小腿出现酸痛、变粗时，即使不明

显，患者也要提高警惕，及时到医院就诊。常规B超即可诊断是否为静脉血栓，一旦确诊，需要早期处理。若不及时处理或处理不当，血栓蔓延会引起肢体肿胀进行性加重，游离血栓一旦脱落还可引发肺动脉栓塞，严重者危及生命。

急性期(14天内为急性期，14天-30天称为亚急性期，发病30天后是慢性期)若治疗不及时，会导致静脉血管慢性闭塞，引发肢体慢性肿胀、静脉曲张，甚至出现经久不愈的溃疡，导致患者生活质量下降、工作能力丧失。



确诊后如何展开治疗、护理？

临床上，当血栓范围只是局限在小腿时，以药物治疗为主；若血栓范围扩大，累及大腿甚至盆腔血管则会进行吸栓治疗。吸栓治疗在国外应用较多，国内在2年前开始开展。它通过把吸栓的导管送入血管内，将绝大部分血栓吸出体外，达到快速疏通血管的目的，属于微创疗法，

损伤小，见效快。

血栓患者早期要少动，因为活动多了会导致新鲜血栓游离甚至脱落，跑到肺里会引起胸闷、气急，严重者还可能猝死。所以通常建议血栓患者早期治疗时尽量卧床休息，同时抬高腿，不要对患处进行挤压、揉捏、按摩、针灸等外界刺激，保持

被褥清洁、干燥，定期清洗更换，翻身时动作不宜过大。急性期要住院治疗，慢性期以口服抗凝药物和穿弹力袜为主。

另外，静脉血栓患者住院期间还需要加强口腔皮肤护理，多漱口、多饮水，大便干结者可用开塞露通便，定时翻身，更换体位，防止褥疮发生。

健康贴士

睡前玩手机或是肌肤问题根源

本报综合报道

昨天睡觉前是不是又在玩手机了？是不是一直玩到眼皮打架才睡觉，把手机直接扔在枕边，又或者一边看着手机一边睡着了呢？为了自己的皮肤着想，还是早早放下手机睡觉为好。根据日本livedoor网站报道，睡前玩手机会刺激交感神经，从而引起肌肤问题。

无论身在何处，只要有手机就可以即时玩游戏或是查看社交软件。正是因为当今手机网络方便快捷的特性，很多人不知不觉玩手机玩到睡着。

然而，睡前原本应该是副交感神经开始工作，使人身心都进入放松状态的时期。但人眼如果在睡前受到手机、电脑、电视机等产品所发出的强光照射的话，交感神经活跃，让人处于高度兴奋状态。这种状态如果持续下去，不仅难以入睡，其睡眠质量也会降低。而睡眠质量低正是肌肤问题的一大原因。所以从美容的角度来看，睡前玩手机是万万不可的。要想让肌肤在睡眠时间顺利完成新陈代谢，保持良好的睡眠是重中之重。

一般认为，交感神经的兴奋会刺激体内男性荷尔蒙的分泌，从而造成皮质分泌旺盛、角质层增厚等问题。这些正是毛孔堵塞、粉刺等肌肤问题的元凶。

此外，长时间注视手机和电脑屏幕会对眼睛造成负担，引发眼睛干涩、疲劳等问题。此外，还可能引发头痛、肩酸等症状，值得重视。

在睡觉前，请尽量空出一个小时左右的时间，放下手机，把自己的注意力集中在入睡上。仅仅减少了一天中最后的那一点玩手机的时间，就可以避免本不该发生的肌肤问题，何乐而不为呢！

平时如何预防静脉血栓？

不要长时间保持一个坐姿、蹲姿，尤其是长时间坐在电脑前工作和玩游戏的人，坐了一小时后要起来活动；尽量减少非正常状态下的卧床时间，如怀孕、术后、产后等，尽可能早下床活

动；必要时可以穿上静脉曲张袜(慢性期也可以用)——它可以提供外加动力，在脚踝部建立最高支撑压力，顺着腿部向上逐渐递减，在小腿肚减到最大压力值的70%-90%，在大腿处减到

最大压力值的25%-45%，压力的这种递减变化可使下肢静脉血回流，有效缓解或改善下肢静脉和静脉瓣膜所承受的压力。

(通讯员 吴晶晶)



健康百科

这些“健康早餐”会让你越吃越胖

身体经历一夜的新陈代谢，早上起来是不是特别渴望一顿丰盛的早餐？对于想要减肥或保持体形的人来说，早餐也是至关重要的一环，而现实是，很多我们常见并坚信是健康早餐的食物，其实在不知不觉中已经成为你减肥路上最大的拦路虎。

橙汁：橙汁可以说是在现代人早餐中出镜率较高的饮品了，人们普遍认为它可以代替水果和水。殊不知，橙汁代替不了水果中充足的矿物质和维生素，这是因为橙子在做成果汁的过程中，许多矿物质和维生素都已经流失。仅剩的维生素C，也会因为光照的因素而减少，而且大部分的果汁还加了大量的糖。最有效的办法还是通过水果和蔬菜合理的配比，自制果蔬汁。

混合燕麦片：混合燕麦片是近年来早餐桌上的新兴之秀，不同于传统麦片的单一口感，混合燕麦片中一般会加入玉米片、果干、坚果等，煮熟后口感丰富，营养也充足。但问题也就来了，好吃的东西可能真的不中用，这样一混合，糖分和能量也提高了好

几倍。

贝果面包：风靡欧美的这一款早餐面包现在也逐渐进入了中国市场，不管是贝果西点店还是自己在家纯手工烘焙，都是现代年轻人的新宠。贝果这东西，乍一看还以为是个“清新脱俗”的甜甜圈。虽然看起来干净清爽，而其制作过程中加入的糖和黄油，可以让一片贝果面包有四片普通面包的热量。除非是全麦的贝果面包，否则还是不吃或少吃为好。

风味酸奶：风味酸奶和混合燕麦片是一个道理，好端端的减肥食品掉入了商家追求味觉、口感的“坑”。现在市面上的“酸奶”，都是有了各种口味和颜色的升级版，实质就是添加了大量的糖和添加剂。大量糖的添加，保证了酸奶的口感，会让你在不知不

觉中摄入更多能量。然后，很多人所谓的“酸奶减肥”，就是吃完饭再喝酸奶，其实这样热量还是吃进去了，无论你选择含糖量多低的酸奶，最后结果很可能是你反而胖了。所以，最好的方式是选择无糖脱脂酸奶，在饭前喝，缓解饥饿，减少进食。

