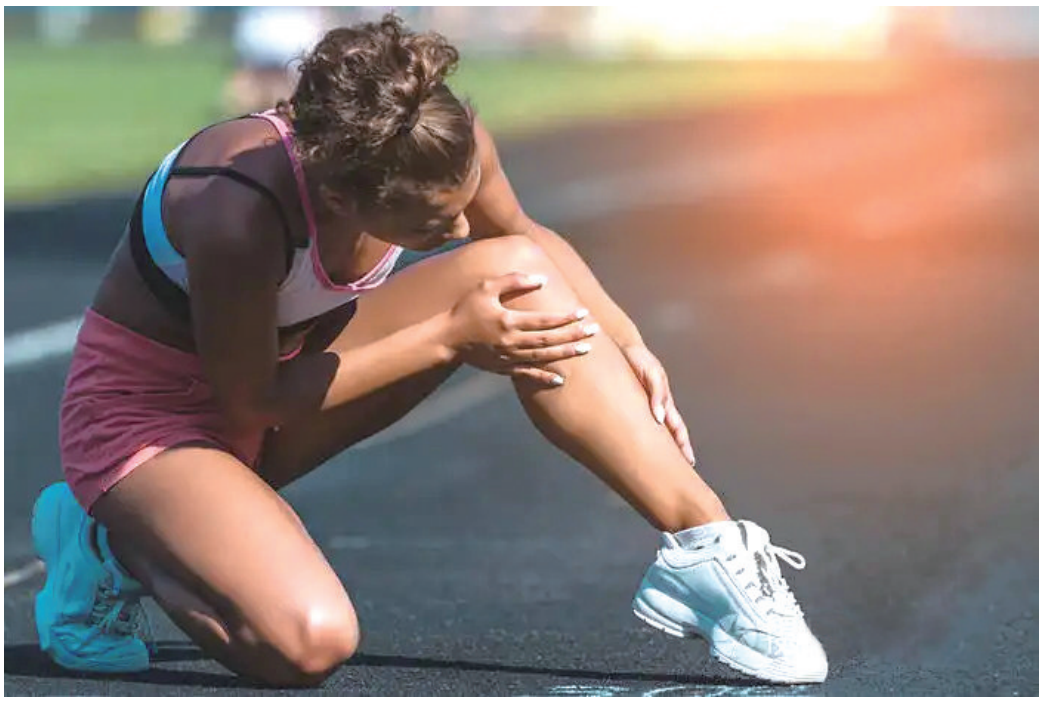
控制好运动量 谨防静脉血栓给身体“添堵”

本报记者 李雨童



杭州的王大伯是位篮球爱好者。近日，在一场酣畅淋漓的篮球赛后，他出现了腿部疼痛肿胀的情况，休息几天也不见好转，于是选择了就医，最终被诊断为静脉血栓。联想到此前媒体报道，NBA球星英格拉姆也曾因为静脉血栓而休战。在大多数人的印象里，久坐少动或长期站立易导致静脉血栓，但经常运动的人甚至是职业运动员居然也会得此病，这是怎么回事呢？

常运动也可能患上静脉血栓

浙江大学医学院附属第一医院心血管内科医生曾聪介绍，血栓的形成和发展与血流、血管壁和凝血成分这三个要素密切相关，也就是说任何导致血流淤滞、血管内皮损伤或血液高凝状态的症状，均可诱发静脉血栓形成。“实际上，全身上下都可以发生静脉血栓，但下肢和盆腔内最常发生，主要是因为这些部位血流缓慢，且容易受到外力的影响。比如长时间跷二郎腿、接受不正规的按摩等。其中，急性静脉血栓较为严重，也是运动后最容易得的静脉血栓类型，发病时下肢红肿热痛。这种血栓特别容易脱落，一旦脱落，它就会随着血流从腿部进入腹部、心脏，最后堵住肺动脉，造成肺栓塞，也就是大家经常说的‘肺梗’，有致命危险。”

杭州九都荟健身房教练杨伟达表示，常运动的人得静脉血栓的原因主要有三个：一是运动时肌肉牵拉造成深静脉血管壁内膜损伤。运动时损伤一旦伤到血管，血管就迅速自动反应，启动凝血瀑布反应，反应过激就产生了血栓。第二个原因是运动量过大，出汗过多、血液浓缩，造成血液高凝状态形成血栓。第三，剧烈运动后骤然停止，没有做放松练习。剧烈运动后如果不做放松练习，肌肉的代谢产物未能及时消退，会引起局部的炎性反应，导致血管内血栓形成。“像这位王大伯，得静脉血栓的原因可能就是因为年纪偏大，身体承受不了高强度的运动，加之运动后未进行放松导致。”杨伟达说。

运动后做好放松可预防血栓形成

那运动时，如何避免产生静脉血栓呢？曾聪给出了建议，他说：“首先在选择运动项目时要量力而行，60岁以上的人，建议选择散步、太极拳、慢跑等有氧运动，强度以身体微微出汗为标准，这样既有利于预防血栓的形成，又可以让心肺功能得到锻炼。其次，运动后要逐步放松，使人从运动到停止之间有一个缓冲、整理的过程。舒展的慢动作和正确的气息运用可使紧张的肌肉逐渐放松，让快速跳动的脉搏逐渐减慢、恢复常态，升高的血压也逐渐降至正常，从而减少炎症发生，预防静脉血栓的形成。同时，运动时要科学补水，需要提醒大家注意的是，一旦发生运动损伤一定要及时治疗。”

>>>延伸阅读

什么是静脉血栓

静脉血栓是指纤维蛋白、红细胞，以及不等量的血小板和白细胞在静脉内形成凝块，引起血管部分或完全血栓栓塞，导致相应部位血供障碍。其主要分为浅静脉血栓以及深静脉血栓。

浅静脉血栓常由于浅静脉穿刺、置管或输液注药导致管壁内膜刺激，或者由于浅静脉近段回流受阻，静脉内血流淤滞而形成，有时也可为深静脉血栓累及浅静脉所致。主要表现为静脉走行部位可触摸到条索状或团状肿块，有疼痛感，但一般不会造成肺栓塞和慢性静脉功能不全等表现。

深静脉血栓是指血液非正常地在深静脉内凝结，属于下肢静脉回流障碍性疾病，致病因素有血流缓慢、静脉壁损伤和血液高凝状态等。主要可累及大腿和小腿大静脉，由于凝血块堵塞血流可造成肢体疼痛、肿胀。当血栓脱落并沿血流移动时可造成血栓栓塞，血栓栓塞可发生于脑、肺、心脏或者其他部位，导致严重损害，威胁生命安全。

确诊为静脉血栓后，积极遵医嘱治疗，必要时需要进行介入治疗，如球囊扩张术或者手术直接取栓等。

出伏后，这4件事不要做

本报综合整理

8月25日出伏。从出伏到秋分，是一年中气温波动较大的时期。出伏就代表着出了伏天，炎热渐消，但是往往在处暑尾声，人们会再次感受高温天气，也就是传说中的“秋老虎”。

“秋老虎”这种早晚凉爽，白天闷热、高温，气温跨度大的天气同样容易诱发心血管疾病。因此，出了伏天，更加不能放松，要正确养生，适量运动。

不要太早晨练

出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练，此时人容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管意外的可能性。

不要穿短裤背心

出伏后，早晚比较凉快。不要穿短裤背心之类太清凉的衣服，最好随身携带薄外套或围巾披肩，防止受风。一定护好脖子、后背、脚部，这些都是血管最丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

不要睡得很晚

出伏以后很多人容易感到疲乏，也就是我们常说的“秋乏”。为了缓解秋乏，需要睡得早一点，早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

不要喝水太少

出伏后，出现高温天气的次数依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度增加。每天的喝水量应不少于2000~2500毫升，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补点水，可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

另外，出伏后，天气渐凉，这是户外锻炼的好时节，入秋后的养生锻炼，最好遵循三个原则：一是主打慢。秋季锻炼应以慢运动为主，尤其对于中老年人来说，最好选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、步行等。二是练耐寒。俗话说“春捂秋冻”，从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段，耐寒训练的项目包括登山、慢跑等。三是护好肩。秋天早晚温差变大，低温状态下肌肉的黏滞性较高，如不做热身活动就开练，很容易导致肌肉、韧带损伤。