

久坐不动，卧床不起，这个要命的病悄悄来临



图/视觉中国

文/羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚莹

久坐玩游戏、长期卧床也会引起肺栓塞

深静脉血栓形成和肺栓塞可以发生在任何年龄的任何人身上，并非老年人的专利，20多岁的年轻患者也不少见。刘春丽教授介绍，有一位23岁的年轻人因脚扭伤卧床了三天，在这三天里，由于卧床不动，下肢形成静脉血栓，血栓跑到肺部，导致肺栓塞，导致严重呼吸困难，不得不到院急救。

据记者了解，血液高凝、血液淤滞、血管内皮损伤是血栓形成的三大要素。而长期住院、手术或骨折创伤、长时间久坐不动、患癌接受化疗、患高血压、糖尿病、中风、坐月子的产妇都是易患血栓的高危人群。

此外，有血栓家族史的人也需要多加注意。刘春丽曾接诊过一位30岁因感冒引发肺栓塞来医院就诊的患者，其哥哥一年前曾患静脉血栓，但并未引起家属注意，未及时告知医生，错过了早期的诊断，最后上了EC-MO(体外膜肺氧合)也没有挽救回来。

刘春丽教授提醒，有血栓家族史的人群要尽早筛查，及早预防，广医一院亦提供了血栓基因筛查。一位中年男性在医院抽血时就表示，家人虽并未患血栓，但是腿部经常脚麻所以也想来查一下。

有数据显示，60%的静脉血栓栓塞症发生在住院期间或出院30天内。刘春丽教授解释，这是因为在手术、创伤病人会出现血液高凝、血液淤滞、血管内皮损伤，而这三点正是静脉血栓形成的高危因素。

“如果出现了单侧小腿或大腿疼痛、肿胀、发红，这是深静脉血栓的常见症状。”刘春丽教授提醒，“此时应该引起高度重视，积极去正规医院就诊，这里要强调的是腿肿了不宜去按摩，因为按摩很有可能让血栓脱落，让其游走至肺部、心脏就更加危险了。”

减少血栓形成，你要动起来

目前国内外临床指南都指出，抗凝是预防和治疗有潜在致命风险的血栓性疾病的基石。“所有深静脉血栓人群均应采取至少3-6个月抗凝治疗，特定人群需延长或终身抗凝。”刘春丽教授说。虽然血栓悄无声息、来势汹汹，但预防到亦不足为惧。刘春丽教授强调，对普通人来说，最重要的是要保持健康的生活方式，让自己动起来。

数据显示：每坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%，坐90多分钟使膝关节血液循环降低50%。而适当运动可促进血液循环，有效预防深静脉血栓。所以，在手术后、坐月子期间要尽早下床活动。刘春丽教授提醒，在日常生活中，还要多喝水，比如坐长途飞机的时候，多喝水，就可以让自己1-2小时起身，走动走动，这样可大大降低静脉血栓的形成。

预防卵巢早衰，80后女性可以这样做

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

随着生活节奏加快，事业、工作压力增加，80后、90后正值事业高峰期的白领成功女性，同时也处于卵巢早衰危险期。因此，更加需要科学积极地自我保养好卵巢功能。

美容院“卵巢保养”没科学依据

卵巢，是女性的“生命之源”和“青春动力”，她维护女性内分泌系统的平衡，保持女性的特征及正常的生理代谢，卵巢合成并分泌的雌激素对女性的面容、体重、姿态的保持都起了决定性作用。

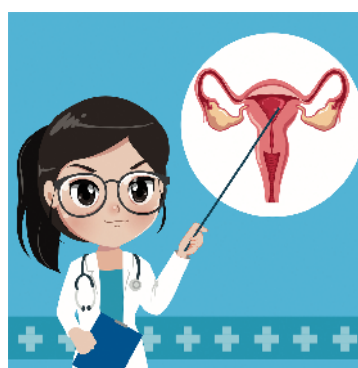
随着年龄的增长，女性在45-50岁开始卵巢逐渐萎缩，卵巢功能逐渐衰退，由卵巢分泌的雌激素逐渐减少，女性身体出现一系列的更年期综合征候群：月经失调、月经稀发、不孕、潮热盗汗、失眠多梦、心慌头痛、焦虑多疑、性欲下降、腰酸腿痛等，当女性在40岁前就出现上述症状时就称卵巢早衰，这使得这些女性过早丧失青春活力，生活质量下降，生活、事业陷入低谷。

武警广东省总队医院优生优育技术中心妇产科副主任医师蒋梅表示，卵巢衰退是个渐进性过程，一些科学的生活方式可以延缓卵巢衰退、避免卵巢早衰。但是，现在私人美容机构推出的女性美容、美颜、美体的所谓“卵巢保养”没有科学依据，一些所谓保健品也不一定具有卵巢保养作用。

专家表示，营养不良可影响卵巢功能，不要过度减肥。平日可以食用维生素E、钙剂，增强卵巢功能，维持生育能力，起到抗氧化、衰老的作用，少摄入盐类、动物蛋白、酒精、咖啡等容易导致骨质疏松危险的食物，慎做卵巢及影响卵巢血液供给的手术，如子宫切除、卵巢一侧切除、结扎、卵巢囊肿剥离术，避免经常接受X光射线照射，肿瘤后的化疗，反复多次的人流都会极大破坏卵巢功能，导致卵巢早衰。

科学生活方式有利于卵巢滋养

卵巢衰退是不可逆的，是人生中自然的客观规律，但是有些科学的生活方式有利于卵巢滋养，使早衰的卵巢重获生机。蒋梅表示，女性的卵巢早衰可能同遗传、免疫、环境、感染、吸烟、被动吸烟、抑郁、未生育以及在绝经前发生重大事件有关。平日里多吃鱼、虾、多喝牛奶，经常锻炼身体，减少被动吸烟，调整好休息和睡眠，避免熬夜，保持良好的生活习惯，可推迟绝经年龄，延缓卵巢的衰退。



图/视觉中国

61%静脉血栓无症状，容易被漏诊

静脉血栓栓塞症是继心脏病和卒中之后位列第三的最常见心血管疾病。刘春丽教授说，静脉血栓栓塞症之所以被称为“隐形杀手”，是因为其最可怕之处在于绝大部分的静脉血栓在临床上是无症状的。约61%的静脉血栓在临床上是无症状的，容易被漏诊；80%肺栓塞患者起病时亦无临床症状，三分之二肺栓塞患者死亡在发病的两小时之内发生。

今年新冠疫情肆虐，市民户外活动减少，与过去相比有更多患者因静脉血栓来医院就诊。刘春丽教授说：“现在生活

习惯改变了，久坐不动，活动少，尤其是在疫情期间，户外活动明显减少，不少年轻人在家玩手机、打游戏，一玩就是几个小时，活动少了就导致静脉血栓，来医院就诊的患者也就更多了。”

据国外大量流行病学案例与临床数据显示，新冠病毒肺炎患者静脉血栓发生率更高，非ICU重症患者静脉血栓发生率最高报道数据为45%，而ICU内新冠患者静脉血栓发生率报道数据最高达到85%，一些患者因并发肺栓塞而死亡。

中年女性想生二胎，久未怀上是“宫寒”？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 毛云飞

不少中年女性想生二胎，可是备孕一年多却一点不见动静，于是很多人就会去咨询医生：“医生，我怀不上是不是‘宫寒’啊？”广州中医药大学第一附属医院妇产科主任、教授罗颂平指出，引起中年女性不孕的原因很多，别轻易给自己贴“宫寒”的标签。

罗颂平介绍，所谓“宫寒不孕”，即“寒凝胞宫”，通常是血寒

或阳虚所致。中医认为，不孕症的常见证候有肾阴虚、肾阳虚、肝郁、痰湿、血瘀等。肾阳虚则会引起虚寒，表现为形寒怕冷，四肢不温，小腹冷痛，月经色淡而质稀，腰膝酸软，夜尿清长，大便溏泻等。这种情况是适宜温补的，可以用鹿茸、红参、当归之类。中成药可以用右归丸、金匮肾气丸、滋肾育胎丸等。也有些人表现为寒热错杂，

通常以“上热下寒”多见，即一方面容易“上火”：烦躁失眠，口干口苦，口腔溃疡，或面部痤疮；另一方面则“下寒”：下肢不温，小腹冷痛。这种情况比较复杂，需要平衡阴阳，引火归元。

而阴虚则容易生内热，肾阴虚会表现为虚热，即经常“热气”“上火”：口干舌燥，烦躁失眠，头晕心悸，面部痤疮，月经量少，经色鲜红而质稠。这种情况就不

能温补，只能滋补或清补，用西洋参、石斛、沙参、玉竹之类。

罗颂平提醒，凡是希望用中医方法治病的，应该请中医专家诊治，通过望闻问切，辨证施治，不宜自己随便贴上“宫寒”的标签，乱用鹿茸、红参、羊肉等性质温热的药物和食物。否则，误用温补反而伤阴。再说，不孕也有虚证和实证，并非个个肾虚，不要盲目用补药。

知多D

中年妇女为什么不容易怀孕？

通常在35岁之后，女性的卵巢功能开始减退，会出现月经不规律，经量减少。卵巢储备不足，子宫内膜的容受性不良，这些因素都会影响怀孕。应该进行专科诊治，检查性激素、监测卵泡和子宫内膜，可以通过药物、针灸、药膳等方法，改善卵巢功能和子宫内膜容受性。

睡觉时蟑螂飞入耳，怎么办？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

近日，54岁的丁阿姨，睡觉睡到一点左右被痛醒，主要是头痛，伴有左侧耳道异物感。她试图自行掏耳，未能掏出异物，疼痛反而加重了。于是连夜赶到广州医科大学附属中医医院急诊，医生竟然用镊子进耳道夹出一个蚕豆大小的蟑螂。

耳道异物是耳鼻喉科常见急症。广州医科大学附属中医医院耳鼻喉科副主任医师江坚指出，耳道异物可以分为3类：

- 1、动物类：最常见蟑螂、飞蛾，这两种门诊经常碰到。其次就是蚊子、蜈蚣、蜘蛛等会爬会飞的小动物。
- 2、植物类：豆类、瓜子、花生、谷粒等。这些多是由于小朋友玩耍时好奇，又没有大人监护，塞到耳道里。
- 3、非生物类：像掏耳时的棉花头、海边玩耍时的砂粒、小朋友玩耍时一些闪闪的小珠子、小玻璃球等。

江坚表示，如果是小昆虫类的异物，在耳道里爬行或挣扎，都会引起患者心理上的恐慌，也有可能引起耳痒、耳鸣、耳痛、反射性咳嗽、眩晕，甚至外耳道炎、外耳道水肿、鼓膜穿孔等。如果小虫有毒的话还可能引起颞骨内外并发症。

假如耳道有异物该如何处理呢？江坚建议，对于小虫入耳，在确保鼓膜完整的情况下，可用植物油、食用油滴入外耳道，待小虫不动后，将耳朵朝下，使小虫一起流出。如果是飞行昆虫入耳，如飞蛾、蚊子等，可在暗处用手电筒照射外耳道口，使其自行爬出。切记在小虫仍能活动的情况下不能盲目自行挖取，以防其钻破鼓膜。

然而，最好的办法是：在发现异物入耳后，特别是小孩有异物入耳，应尽快到耳鼻喉科就诊，医生通过专业工具可轻松将异物取出。切勿自行试着取出，防止损伤外耳道或者异物更深入损伤鼓膜。

“情暖夕阳 耆乐无穷”

2020年猎德街举办敬老月系列活动



2020年10月16日上午，在猎德街道党工委、猎德街道办事处指导下，猎德街长者服务中心举办了“情暖夕阳、耆乐无穷”2020年敬老月系列活动文艺演出，本次活动由羊城晚报老友记俱乐部等单位支持。

敬老月系列活动文艺演出主要由两部分组成，一部分是由义演长者组成的文艺演出；另一部分则是由社会上多个公益机构、助老企业带来的为老老老服务咨询、体验。活动共吸引了500多位居民参与。

活动现场演出主要有《再唱洪湖赤卫队》、《三句半》、《共和国之恋》、《我和我的祖国》、《年轻的朋友来相会》等精彩节目，尽显爱国情怀。欢快的演出，感染了居民和长者，吸引了社区男女老少驻足观看。

现场还有助老服务摊位，为老人家提供从上门家政到上门医疗、从日常叮咛到紧急援助、

防诈骗和法律咨询等多方面综合性服务。有长者认为，在家门口欣赏到令人愉快的演出，了解到政府对老人方方面面的支持和照顾，内心觉得很温暖、很踏实，感觉老年生活很幸福。

在敬老月期间，猎德街道党工委和办事处还为辖区长者送上敬老月礼物，即10月16日至10月26日，符合“80周岁或以上独居、纯老家庭长者”，“70周岁或以上经济困难的居民长者”，“未享受过居家养老服务体验包的居民长者”四类条件的其中之一长者，可申请体验免费两小时/人的居家上门服务照料服务，活动名额仅有30名，先报先得，额满即止，主要为社区长者提供上门家居清洁、陪伴就医、陪同外出、代办事务、上门做饭、个人护理等多种综合性服务。

（文/图 杨广）

保利® 健投 和熹会

九九素和 因爱缘聚

保利天悦和熹会重阳节献礼

现在预订钜惠惊喜享不停 名额有限 预订从速

No.1 7天免费试入住
需满足入住条件

No.2 签约入住享7折优惠

020 3203 9999 项目地址：广州市海珠区宸悦路6号(保利天悦建行对面)

本广告仅作为项目展示，不作为要约邀请。买卖双方权利义务以最终签订并老服务合同为准。

广告

北京同仁堂

感冒清热颗粒

功能主治：
疏风散寒，解表清热。用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

OTC

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告

北京同仁堂

阿胶

功能主治：
补血滋阴，润燥，止血。用于血虚萎黄，眩晕心悸，心烦不眠，肺燥咳嗽。

OTC

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告