

莫让血栓「栓」动起来「住你」健康生活「起来」

认识血栓危害,专家提醒你远离「沉默的杀手」

血栓形成过程复杂,对身体健康危害巨大

“血栓,通俗地说就是‘血块’,它是由血液中的有形成分在特定条件下析出、黏附、凝固,在血管内形成的固体质块。如果把血管比作城市中错综复杂的交通网络,那么血栓就是那个不期而至的大堵车。它们可以在动脉中形成,像一颗定时炸弹,随时会引发心脏病或中风。它们也可以在静脉中潜伏,尤其是深静脉血栓,就像一个隐秘

的陷阱,等待着那些久坐不动或长期卧床的人。”王智浩说。

谈到血栓的形成,王智浩表示这是一个复杂的过程,它涉及血液的凝固和抗凝系统的失衡。“正常情况下,血液在血管中流动时,凝血和抗凝因素保持着微妙的平衡。当这种平衡被打破时,血液就可能在血管中不正常地凝固,形成血栓。这可能是由于遗传、生活方

式、环境因素或某些疾病引起的。”王智浩表示。

其中,在遗传性因素方面,某些凝血因子的突变会增加血栓形成的风险;在获得性因素方面,长时间久坐、怀孕、肥胖、吸烟或某些药物的使用,会增加血栓的风险。“此外,一些疾病如癌症、糖尿病、高血压,也与血栓的形成有关。”王智浩说。

血栓症状因人而异,出现不适要及时就医

那么,我们该如何识别血栓的早期症状呢?王智浩给出了他的看法:“如果感觉肢体肿胀、疼痛,或呼吸急促、胸闷,这可能是身体在发出‘有血栓风险’的警报。此时,要及时就医。早期的诊断和治疗,可以显著降低血栓造成的严重后果。”王智浩介绍,血栓的诊断和治疗需要医生的专业判断。通常医生

会通过患者的症状、体征以及相关检查来确定是否为血栓。

“需要注意的是,血栓的症状因人而异,有的人可能没有明显症状,有的人可能症状很严重。深静脉血栓可能表现为肢体肿胀、疼痛和红肿;动脉血栓可能表现为剧烈疼痛、肢体发凉和活动受限;肺栓塞的症状包括呼吸困难、胸痛、咳

嗽和咯血等。”王智浩说。

“在诊断血栓方面,D-二聚体检测是一种常用的筛查手段,它可以帮助医生判断是否有血栓形成。另外,彩色多普勒超声检查可以用来观察血管内的血流情况,从而发现血栓。在某些情况下,可能还需要进行CTA、CTV扫描或MRI检查。”王智浩说道。

保持健康生活方式,可有效降低血栓风险

王智浩告诉记者,治疗血栓的方法取决于血栓的类型、位置 and 严重程度。

“抗凝治疗是最常见的治疗方法,它可以帮助预防血栓进一步形成,并降低肺栓塞的风险。溶栓治疗是一种更积极的治疗方式,可以通过静脉溶栓药物来溶解已经形成的血栓。更多情况下,可能需要微创介入手术治疗,比如放置下腔静脉滤器来拦截脱落

的血栓。”王智浩说。

“血栓固然可怕,却并不是不可战胜的。”王智浩说,通过健康的生活方式并采用适当的预防措施,可以降低血栓的风险。比如,定期的体育锻炼可以促进血液循环,减少血栓的风险;对于长期卧床或术后的患者,医生可能会建议使用药物预防或物理预防措施,比如穿戴医用弹力袜等。

王智浩还表示,保持健康的体重、不吸烟、减少酒精摄入、饮食

清淡、摄入充足水分也有助于降低血栓发生的概率。

“拥有一个健康的身体是享受生活、追求梦想的基石。我们呼吁每个人都能关注血栓,了解它的危害,学会预防和应对。让我们共同努力,守护健康,远离血栓风险。”王智浩向广大市民朋友发出倡议。



□本报记者 龚鹏

血栓这个词在日常生活中似乎并不常见,它就像一个隐蔽而危险的敌人,潜伏在我们的血管中,一旦爆发,后果不堪设想。

1856年,被称为“世界病理学之父”的德国医学家Rudolf Virchow首次提出血栓形成的三要素:血管壁损伤、血流瘀滞、高凝状态。该理论至今被医学界普遍认可。为纪念Rudolf Virchow在血栓领域的突出贡献,2014年,国际血栓与止血学会宣布将其生日(10月13日)作为“世界血栓日”。

今年10月13日是第11个“世界血栓日”,主题为“血栓与共病”。为进一步提高公众对血栓性疾病的认知,近日,记者走进西海岸新区区立医院胸外血管外科,请主治医师王智浩给大家详细讲解如何应对血栓这个“沉默的杀手”。



国产二价HPV疫苗免费开打

新区适龄女生可就近到社区卫生服务中心接种

□本报记者 龚鹏

宫颈癌是全球女性第二大肿瘤,近年来我国宫颈癌发病率整体呈上升趋势,且发病年轻化趋势明显,严重影响女性健康及生命安全。接种人乳头瘤病毒疫苗(以下简称“HPV疫苗”)是预防宫颈癌的有效措施。山东省自2024年起实施适龄女孩HPV疫苗免费接种工作,将其纳入山东省20项重点民生实事,目前西海岸新区已正式启动免费接种工作。新进入七年级且无HPV疫苗接种史的女生可按照“知情同意、自愿免费”的原则,到就近的社区卫生服务中心预防接种门诊接受国产二价HPV疫苗免费接种服务。

一些人认为,HPV是性传播疾病,对于年纪小的女孩而言没有感染危险,为何还要让她们接种HPV疫苗呢?对此,区卫健局妇幼健康科负责人刘彩虹从三个方面进行了解答。“首先,性传播不是HPV传播的唯一途径。其次,我国HPV感染的高发年龄为15-24岁。此外,年轻女孩接种HPV疫苗免疫效果优于成人。”

刘彩虹介绍,目前我国上市的HPV疫苗有二价、四价、九价三种。其中,二价HPV疫苗可预防高危型HPV-16和HPV-18感染;四价HPV疫苗在二价的基础上,增加了低危型HPV-6和HPV-11,可预防生殖疣;九价HPV疫苗在四价的基础上增加了5种高危型HPV-31、HPV-33、HPV-45、HPV

-52、HPV-58。不同类型的疫苗接种程序不同,对于国产二价HPV疫苗和九价HPV疫苗,9-14岁女孩需接种2剂次,15岁以上需接种3剂次,其他HPV疫苗均接种3剂次。

“在我国,约84.5%的宫颈癌与HPV-16和HPV-18感染有关。”刘彩虹告诉记者,从公共卫生的角度来看,所有目前批准的二价、四价和九价疫苗,在预防主要由HPV-16型和HPV-18型引起的宫颈癌前病变和癌症方面都具有较好的免疫效果。2024年为适龄女生免费接种的国产二价HPV疫苗是山东省统一招标采购的沃森生物子公司泽润生物二价HPV疫苗(灭活疫苗)。

“符合接种条件的女孩,如果第1

剂次接种的是本次中标的HPV疫苗,可免费接种后续剂次;如果第1剂次接种的非本次中标疫苗,建议使用原疫苗完成全程接种。”刘彩虹表示。

刘彩虹提醒,对疫苗的活性成分或任何辅料成分有反应的人群,或对疫苗任一成分过敏者、既往在HPV疫苗接种后出现严重过敏反应者;有血小板减少症或其他肌肉注射禁忌症的凝血功能障碍者;妊娠期或哺乳期女性;身体不适,发热、感冒或发生急性疾病时,或是疾病正在进展的人不适合接种HPV疫苗。另外,月经期间人体的免疫力和抵抗力降低,因此不建议月经期间接种HPV疫苗,可以在月经结束1周后再接种。

