市場星報
07~08
2026年11月4日 星期三
星级编辑 宋才华
组版 阮 进 校对 刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

# 四类人群要当心“肺栓塞”

家庭医生

近几年，我们常常能在新闻中看到这样的字眼“白领加班猝死”“老人打麻将猝死”“年轻人沉迷游戏猝死”等，导致人类猝死的原因多种多样，并且都是突发性的，这到底是怎么回事呢？难道久坐会有生命危险吗？相信大家对于血栓这个词并不陌生，其实血栓是肺栓塞中一种常见的表现。那么，肺栓塞的症状是什么呢？哪些人群容易出现肺栓塞呢？接下来，就让我们深入了解一下。

**什么是肺栓塞？**

肺栓塞形成的原因是由于各种栓子出现脱落现象而导致的，其中最常见的血栓是肺栓子。由于血栓而引发的肺栓塞，通常称为血栓栓塞。

栓子的来源：①血栓在手术之后的24小时至48小时内，会出现血栓，而盆腔静脉血栓、腓静脉内血栓则是血栓的主要来源，多数发生在盆腔疾患、妇科手术中。血栓性静脉炎会因为血栓持续蔓延到深静脉，从而形成肺栓塞；由于浅静脉血栓游离而脱落至肺动脉，从而形成肺栓塞。②其它栓子如心脏赘生物、细菌栓、转移性癌、骨髓、羊水、空气栓、脂肪栓等，都可能引发肺栓塞。

形成静脉血栓所具备的条件：①高凝状态；②静脉血管壁受到损伤；③血流瘀滞。

**在临床上有哪些表现？**

由于栓子大小不同，对肺动脉阻塞程度不同，故而在临床上所表现出的症状也是不同的。通常在临床上主要会出现脑缺氧、突然起病、急性疼痛等现象。

突然起病主要体现为：患者突然出现咳嗽、胸痛、呼吸困难、出冷汗、面色苍白、无缘由虚脱等症状，甚至有的患者还会出现咯血、晕厥的现象。

脑缺氧症状主要表现为：患者出现昏迷、抽搐、恶心、恐惧、焦虑不安的情况。

急性疼痛主要体现为：上腹痛、心前区痛、颈部痛、肩痛、胸痛等。

**这4类人群最招肺栓塞的青睐**

肺栓塞常常发生在久坐时间超过4小时人群中，其中包括：长时间久坐、血液高凝、肥胖、有血栓家族史人群。

（1）久坐不运动人群，如久坐的白领、长期卧床的患者等，由于长期没有进行运动，会造成血液循环流动逐渐变得缓慢，从而增加患上血栓的风险。

（2）血液处于高凝状态人群，如患有心力衰竭、高血压、高血糖、高血脂等疾病的患者，老年人群也容易患上血栓。

（3）据相关研究显示，身体肥胖的人（BMI＞30）容易患上静脉栓塞症，其中患上该病症的几率约为普通人群的2~3倍。

（4）如果家族中有血栓史的人，患上血栓症的几率大于普通人。

**在饮食上应当如何预防？**

（1）严格控制每日摄入脂肪量、胆固醇量。在每日的饮食中应当尽量减少摄入脂肪量，应适当增加摄入不饱和脂肪酸，并减少摄入动物油脂量。在烹调的时候，应当使用植物油，每日的使用量应当在25g~30g之间，与此同时，还要控制每日对胆固醇的摄入量，每日所摄入的胆固醇量应控制在300mg之内。

（2）适量摄入蛋白质。患者可尽量多吃鱼类，尤其是一些深海鱼。另外，每日应当适量吃一些豆制品，这样做有利于降低血液的黏滞性以及胆固醇。

（3）控制食物中糖类的摄入量。过度地摄入糖分会引发患者出现糖尿病、高血压等。

（4）控制盐分的摄入。成人每日所摄入的盐量应当小于6g，对于别的一些含盐的调味品也应当少放，如味精、酱油、耗油等；含盐类的食品也应少吃，如面包、饼干等。

（5）养成喝水的习惯。通常情况下，正常人每天所需水量是2500mL。因此，除了在日常饮食中所摄入的水分之外，每天还应当饮用至少1500mL的水，才能促使血液得到循环，血液黏度降低，是预防血栓形成的一个有效措施。

据《大众健康报》

# 为什么一转凉就容易咳嗽？

## 教你从时间上初步判断咳嗽类型

健康提醒

为什么秋冬咳嗽特别多？主要有四个原因叠加影响。

**1.冷空气：**会直接刺激气道黏膜，引起气道收缩痉挛，诱发干咳。**2.空气干燥：**干燥环境让呼吸道黏膜水分流失、纤毛摆动能力下降，气道自洁能力变差，异物和分泌物更容易刺激神经。**3.病毒活跃：**秋冬季呼吸道病毒感染多发，加上昼夜温差大、室内通风减少，更容易互相传染。**4.过敏原集中：**室内尘螨、霉菌浓度升高，也容易诱发咳嗽。

咳嗽是呼吸道在“报警”，但不同病因会发出不同的警报。学会看症状，能帮你初步摸个底。

干咳无痰或少痰：更偏向气道敏感、冷空气刺激、咽炎或过敏性咳嗽；若遇冷风、油烟就阵发性干咳，夜间加重，要警惕咳嗽变异性哮喘。湿咳有痰：痰多提示气道有炎症或感染。清稀白痰多为病毒感染；黄脓痰、黏稠痰多提示合并细菌感染；痰中带血丝则是危险信号，需尽快就医。伴咽痛、流涕、低热：多为普通感冒，若突然高热、全身酸痛乏力，更像流感。总觉得喉咙有东西、总想清嗓子：多与鼻炎鼻后漏涕倒流有关。伴反酸、烧心：多与胃食管反流有关。长期干咳伴消瘦、低热、盗汗：要排查肺结核等慢性消耗性疾病。

如何从时间上初步判断咳嗽类型？有人白天咳，有人一躺下就咳，有人凌晨准时咳醒。其实，咳嗽的时间也会暴露“真凶”。夜间或凌晨咳得重：多见于咳嗽变异性哮喘（迷走神经夜间兴奋）或胃食管反流（平躺后胃酸上涌）。晨起咳嗽明显、咳痰多：常见于慢性支气管炎或鼻炎鼻后滴漏，体位改变后痰液聚集刺激气道。平躺咳、坐起缓解：胃食管反流更可能。若老年人同时胸闷气短，也需警惕心脏问题。

普通感冒一般3~7天好转，但咳嗽常常持续更久，1~3周内慢慢减轻都算正常。因为病毒感染后气道黏膜修复需要时间，不必过度焦虑。日常注意口鼻保暖、保持室内湿度、勤通风、多饮温水。真正该重视的是那些“超出预期”的咳嗽，出现以下情况请及时就医：咳嗽超过3周仍不见好转，甚至越来越重；持续发热3天以上不退，或体温反复超过38.5℃；出现黄脓痰增多，怀疑合并细菌感染；痰中带血或咯血；伴有胸痛、胸闷、气短、呼吸困难，活动后明显；伴有明显消瘦、乏力、低热盗汗。此外，老人、儿童、孕妇以及有慢阻肺、心脑血管病等基础疾病者一旦咳嗽也应尽早就诊。

据健康杭州

吃出健康

# 主食中加点芋头 有助增强免疫力

秋冬常吃芋头，好处多。用芋头代替部分主食有利于平稳血糖、控制体重，还有助于提高免疫力、辅助养护血管、延缓衰老。但有几类人群食用芋头要格外留意。

**秋冬清补佳品**

芋头味甘、性平，中医认为可健脾益气、宽中润燥，既能培补脾胃，又能滑利肠道。尤其适合体质偏燥、又不耐寒凉的人群。芋头还是一种比较好的减重食品，对于想要减重的人群或者是需要控制血糖的人群来说，可以用芋头代替部分主食。

**帮助提高机体免疫力：**芋头中含有黏液蛋白等多种营养物质，这些营养物质被人体吸收后，有助于人体蛋白质合成，这其中就包括合成免疫球蛋白，所以芋头对提高机体免疫力有一定促进作用。适合体质虚弱、容易感冒的人群食用。

**辅助降血脂、抗动脉粥样硬化：**芋头中含有维生素C、维生素E、锌、硒等营养成分，可以帮助身体对抗血管内皮氧化损伤，帮你降低体内胆固醇、甘油三酯水平，从而辅助降血脂、抗动脉粥样硬化。

**有助于调节血压：**芋头中含有大量人体所需要的矿物质元素，比如钾、钙、钠、镁、铜、铁、磷、锌等。芋头中的钾含量比较丰富，每100克芋头中含有340～430毫克钾，有助于维持细胞功能、调节人体血压平衡、促进心血管健康。

**有助于延缓细胞衰老：**芋头中含有多种抗氧化物质，比如胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、黄酮类成分等，这些抗氧化物质可以清除体内自由基、促进人体新陈代谢，帮助延缓细胞衰老、修复身体组织。

**选荔浦芋头还是牛奶小芋头？**

市面常见的芋头主要有荔浦芋头与牛奶小芋头两类，二者均味甘性平，可宽中健脾、滑肠润燥，核心差异在淀粉含量、水分与口感，适配人群各不相同：

**荔浦芋头：**个头大，淀粉含量高，口感粉糯香浓。适合大便偏干、体质偏弱、食欲尚可的人群，用来制作芋泥口感佳。但淀粉密度高，多食易壅滞脾胃、滋生痰湿，食用时需替换部分主食，相应减少米、面等精制碳水化合物的量。

**牛奶小芋头：**个头小巧，果肉洁白，水分含量更高，同等重量下淀粉含量更低，黏液蛋白更丰富，消化负担更轻。 更适合脾胃偏弱的老人与消化能力一般的人群，推荐直接整颗清蒸，无需额外加糖。

**食用注意事项**

**忌过量食用：**芋头淀粉含量不低，过量食用易加重脾胃负担、滋生痰湿，食用时需替换相应的主食分量。

**过敏人群禁食：**对芋头黏液蛋白过敏者，食用后若出现皮疹、咽喉发痒需立即停食。

**肾功能不全者慎食：**芋头钾含量偏高，需要限钾的人群需遵医嘱控制食用。

据CCTV生活圈微信公众号