



一提起脑血栓,大家普遍认为这是一种老年病,离自己很远。其实不然,有一种脑血栓就更喜欢“偷袭”年轻人。特别是长期口服避孕药的女士,更要多加注意。

当心 有种脑血栓喜欢“偷袭”年轻人

少女查出蹊跷的脑血栓

花季少女年仅22岁,以突发头痛伴呕吐4天来院就诊。该女士回忆4天前后脑勺和颈部有像扯皮筋一样的疼痛感,她以为休息不好就没太在意。结果,头痛持续加重,吃止痛药也没有明显缓解。到了晚上女子出现了严重的恶心呕吐,家人立即将其送往急诊就诊。通过完善脑部CT和脑血管造影检查,显示该女子脑出血,脑静脉窦血栓形成。

这么年轻,又没有高血压、糖尿病等基础病史,为什么会出现这么严重的病情?

经过详细询问,医生了解到该女士患有多囊卵巢综合征,长期口服避孕药降低雄激素水平,加上工作忙,在电脑前经常一坐就是七八个小时甚至十几个小时,忙起来经常忘了喝水,加上缺乏运动,这些都是导致发病的诱因。最终,这位年轻姑娘经过介入、抗凝、脱水等一系列针对性治疗后,康复出院。

这种血栓更“偏爱”年轻人

脑静脉窦血栓是一种什么病,为什么一旦发病会如此危急?其实,颅内静脉和静脉窦血栓形成虽然只占脑卒中的0.5%~1.0%,但重症患者死亡率却很高。

一般脑血管病患者以中老年人居多,但颅内静脉窦血栓却“偏爱”年轻人,多见于妊娠妇女、长期口服避孕药的女性以及45岁以下的年轻人群。研究表明,静脉窦血栓患者中有54%的患者正在服



用口服避孕药,34%处于遗传性或获得性血栓形成前状态,2%为妊娠妇女或产褥期女性。

目前,抗凝治疗是静脉窦血栓首选的治疗方法。抗凝治疗,其不仅能减少患者的病死率和残疾率,并且即使对于合并颅内出血的患者,也不会增加再次颅内出血的风险。

乱吃避孕药血栓风险翻倍

避孕药对于女性而言并不陌生,除了避孕外,临床上也常常被用来调理月经不调等症。虽然避孕药不是处方药,公众可以在线上线下的药店很方便地买到,但长期、不合理服用避孕药,可能会给身体带来意想不到的隐形伤害。

口服避孕药分为短效、中效和长效以及紧急避孕药。主要包含孕激素和雌激素两种成分。服用口服避孕药的女性发生静脉血栓栓塞的风险较不服药的女性增加了1至3倍。

避孕药里面含有雌激素、雌二醇和孕激素,雌激素可通过增强凝血物质的活性和降低抗凝物质的活性来促进凝血,而孕激素能增加静脉容积,降低血流量,起到“协同作用”。因此,长期服用或不合理使用可以使人体血液处于高凝状态,从而增加血栓栓塞风险。

口服避孕药中所含的孕激素不同,静脉血栓栓塞的风险也略有不同,其风险的排序是:第二代孕激素(炔诺孕酮、左炔诺孕酮,如:毓婷等)<第四代孕激素(屈螺酮,如:优思悦、优思明等)<第三代孕激素(去氧孕酮、孕二烯酮、诺孕酯,如:妈富隆、达英-25等)。

服用口服避孕药的第一年,静脉血栓栓塞发生的风险最高;而随着服用时间越长,风险越低;但若服药期间,中断4周以上后再次服用,初期的风险也会增加。且女性年龄越

大,风险越高,特别是39岁以后。

头疼恶心别急着吃止痛药

相比于动脉血栓,颅内静脉血栓发病时间相对较缓,症状更容易和其他疾病混淆,从而延误了治疗的最佳时机,所以更应该引起大家重视。

如果突然出现了一些非特异性的症状,如头痛、恶心、呕吐等,不能大意忽视,更不要轻易服用止痛药,以免耽误诊断。特别是存在潜在的高凝状态,比如长期口服避孕药病史的女士,需要警惕是否与脑静脉系统病变有关,第一时间去神经内科就诊。

早诊早治实现预后良好

早预防、早发现、早治疗很重要。一旦确诊了脑静脉窦血栓也不用过度害怕。抗凝治疗是发病初期最常见的治疗方法,绝大多数患者在抗凝治疗后预后良好。

但也有一些严重的静脉窦血栓患者会出现病情的恶化,血栓形成后会导致脑血液回流障碍,从而引起颅内压增高,由此可造成脑部的缺血及脑梗塞,严重的会导致大量脑出血危及生命。此时选择血管内治疗,也是一种安全有效的治疗方法,大多数患者的预后良好。

能不能踏实吃避孕药了

预防颅内静脉窦血栓形成,还是要针对具体情况。一般女性患者在妊娠和产褥期及口服避孕药时,血液成分高度黏稠,存在形成颅内静脉窦血栓的基础。此时主要注意有以下几点:

正常人群在服药期间,建议多运动、多喝水,避免长期熬夜。

在医生指导下正确服用避孕药,同时监测各项临床变化以及化验指标,如D-二聚体存在异常时应该及时就诊。

若在服药期间出现头晕头痛、视力的变化、腿痛、腿部肿胀、呼吸困难、胸痛等状况时,要尽快就医检查。

育龄期妇女最好在医生的指导下正确服用避孕药,服用避孕药前要仔细阅读说明书,了解禁忌情况,像患有静脉血栓、心脑血管等疾病的女士不建议使用此类药物,可采取其他避孕措施,比如使用安全套、宫内节育器等。

(来源:《北京青年报》)

坐、歪、躺太久 都伤心脏

众所周知,久坐会给身体健康带来多种危害。发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项新研究发现,除了坐着,白天持续半躺或完全躺下总时长超过10个半小时,也可能使心力衰竭、心脏病或中风的死亡风险增加。甚至运动健身达到推荐水平,仍难抵消坐、卧、躺时间太久带来的健康危害。

该研究由美国马萨诸塞州总医院研究人员开展,并在2024年美国心脏协会科学会议上进行了提交研讨。团队对近9万名从英国生物银行前瞻性队列研究中筛选出的参试者,进行了基于健身追踪数据的分析,统计显示,参试者每天的平均久坐时间约为9.4小时。8年后,研究人员对这些人的心脏健康状况进行检查,而后结合其久坐情况分析发现,久坐时间与心力衰竭、心脏病或中风死亡风险之间存在一个关键“阈值”。

白天坐着、半躺或完全躺下的总时长超过10.6小时,就会使死于上述疾病的风险显著增加。研究人员还发现,坐、躺过久对心脏的伤害,同样会发生在那些每周进行至少150分钟中高强度运动的人身上。

该研究共同作者沙恩·库希德强调,研究结果进一步证实了减少久坐时间对降低心血管病风险的重要性,并建议,人们应白天用30分钟的任何身体活动来替代久坐,将每天久坐时间控制在10.6小时以内,以降低心血管疾病风险。

(来源:《生命时报》)

乒乓球友 警惕这四种损伤

乒乓球运动强度适中,比较安全健康,适宜广大运动爱好者。但需要注意的是,如果打乒乓球时动作不当,或是过度训练,也可能造成运动损伤。

肩关节损伤 乒乓球运动中的扣杀、提拉、弧圈球等动作,都伴随着肩部的旋转,肩部如果长期旋转磨损,容易造成肩部疼痛、肩袖撕裂。

腰背部损伤 在打乒乓球时,为了更好地发力,击球动作大多都伴随腰部的扭转。反复腰部扭转,可能会造成腰背肌肉的劳损,引起腰部疼痛。

膝关节损伤 经常关注乒乓球赛事或进行乒乓球运动的朋友们不难发现,在乒乓球运动中,膝关节始终处于半屈的状态,会增加髌骨和关节的压力,长期劳损可能会引起膝关节软骨损伤。

踝关节损伤 在扣杀等动作中,运动员的踝关节要用力蹬地,跟腱会受到比较强的张力,长此以往,可能会引起跟腱腱围炎或踝关节滑膜炎等。

(刘振龙)