

# 三位院士呼吁：99%的血栓无征兆 记住一个字 让你一生无栓

头号健康热点 今天  
血栓就像是游走于血管内的幽灵，一旦堵塞血管，会使血液的运输系统瘫痪，其结果是致命的。

而且，血栓可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着生命健康。

## 01

### 最“沉默”的杀手

无论是哪里的血管堵了，都有着共同的“凶手”——血栓。

血栓通俗地说就是“血脂块”，它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道，导致相关脏器没有血液供应，甚至造成突然死亡。

与血栓有关的疾病，像心肌梗死、脑梗塞、下肢血管病等，都是血栓对人体造成的严重伤害。

最令人震惊的是，99%的血栓是没有任何症状及感觉的，甚至到医院心脑血管专科做常规检查，血脂、血压、心电图等一切指标正常，却在人们不知不觉或自以为心脑血管没问题的情况下突然发生。

## 02

### 99%的血栓没有任何征兆！

血栓性疾病包括动脉血栓和静脉血栓，动脉血栓相对更常见一些，但静脉血栓曾经被认为是少见病，一直未能引起足够的重视。

1、动脉血栓：心梗、脑梗的根源

我们最熟悉的心



本文专家：中国工程院院士、中日医院院长王辰  
中国工程院院士、全国人大教科文卫委员会副主任委员王陇德  
中国工程院院士、国家卫计委血栓与止血重点实验室主任阮长耿

梗、脑梗的根源就是动脉血栓。

目前国民心血管病中，出血性卒中有所下降，然而冠心病的发病率和死亡率仍在持续快速上升，其中最明显的就是心肌梗死！

而脑梗和心梗一样，以高发病率、高致残率、高复发率、高死亡率而臭名昭著！

2、静脉血栓：“隐形杀手”，无症状

中国工程院院士、江苏省血液研究所所长阮长耿教授指出：

“血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗死、脑卒中和静脉血栓栓塞症的共同发病机制。

前两者的严重程度已被公众广泛了解，虽然静脉血栓栓塞症位列第三大心血管杀手，但遗憾的是公众知晓率却很低。”

静脉血栓被称为“隐形杀手”，最可怕之处就在于绝大部分的静脉血栓没有任何症状。

静脉血栓形成有

三大主要因素，血流缓慢、静脉壁损伤、血液高凝状态。

静脉曲张的患者、高血糖高血压血脂异常的患者、感染的患者、长期久坐久站的人、孕妇等都是静脉血栓的高危人群。

发生静脉血栓后，轻者静脉出现发红、肿胀、发硬、结节、痉挛性疼痛等症状。

严重者发展为深静脉炎，患肢皮肤出现褐色红斑，继而紫暗红肿、溃烂、肌肉萎缩坏死，周身发热，患肢剧烈疼痛，最后可能面临截肢。

另外如果血栓游走到肺，堵塞肺动脉而成肺栓塞，会危及生命。

## 03

### 记住一个字，血栓不上身

中国工程院院士、中日医院院长、中华医学会呼吸病学分会主任委员王辰指出：“事实上，静脉血栓是完全可防可控的。”

世界卫生组织提醒，连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以，要远离静脉血栓，“动”是最有效的防控措施。

1、长期久坐不动：最容易诱发血栓

过去医学界认为，乘坐长途飞机与深静脉血栓发病关系密切，而最新研究发现，长时间坐在电脑前也已成为发病的一大诱因，医学专家把这种病称作“电子血栓”。

坐在电脑前90分钟以上，会导致膝部血液流动减少50%，从而增加了血栓形成的几率。

伦敦血液病学专家贝弗利·亨特教授建议，使用电脑1小时就应该休息片刻，起身走动，伸伸胳膊踢踢腿，活动踝关节，拉伸小腿肌肉。

树立“久坐不动易患血栓”的观念，在生活中改掉“久坐不动”的习惯，是预防血栓必备方法！

2、走路：动起来，

从头到脚防血栓

1992年，世界卫生组织指出，走路是世界最佳运动之一，既简单易行，强身效果又好，不论男女老少，什么时候开始这项运动都不晚。

美国心脏学会奠基人怀特博士也提出：从进化论角度看，步行是人类最好的运动。

在预防血栓方面，走路能保持有氧代谢、增强心肺功能，促进全身从头到脚的血液循环，防止血脂在血管壁堆积，防止血栓形成。

走路防血栓，要注意“三五七”原则：

三：是指每天要步行3000米以上，且保证30分钟，并坚持做到有恒、有度，过分激烈的运动对身体不利。

五：是指一星期要运动五次以上。

七：是指运动后心率+年龄=170。例如：50岁的人，运动后心率达到120次。（身体极好者可达到190次；身体不好者不要超过150次，具体要根据自己的身体情况来调节）

如果觉得“三五七”原则太难记，那就记住一句话：每天至少快走30分钟，直到身体发热、甚至微微发汗，就达到锻炼效果了。

血栓是隐蔽杀手，99%的血栓没有任何征兆！而且血栓可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着生命健康。三大院士呼吁：所有人都应具备防栓意识！