



每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。

动起来 防血栓

本报记者 姬薇

近日,在世界血栓日“栓不住动起来”主题宣传活动上,专家提醒公众了解包括久坐不动、血液高凝状态和外伤等在内的多项静脉血栓形成因素,呼吁社会各界行动起来,共同应对血栓形成性疾病带来的沉重负担。

中国工程院院士、江苏省血液研究所所长耿教授介绍说,“血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗死、脑卒中和静脉血栓形成症的共同发病机制。前两者的重要性已经被公众广泛了解,虽然静脉血栓形成症位列第三大心血管杀手,但是认识却很低,正是出于这个原因,去年和今年的世界血栓日重点关注宣教静脉血栓形成症,加强公众和医疗专业人员对这个主要发生在腿部和肺部的潜在致死性疾病风险因素、症状和预防重要性的认知。”

深静脉血栓无声而凶险

清华大学附属北京清华长庚医院血管外科吴巍巍教授说:“静脉血栓形成症包括深静脉血栓形成和肺栓塞,前者是在腿部的深静脉内形成血栓,后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管,属于一种疾病的不同时期。其中,深静脉血栓发病隐匿,国内公众对其认知非常低,即便是非专科医生也不容易做出及时和正确判断,深静脉血栓最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生,往往非常凶险,临床医生几乎没有时间去抢救患者,严重者可在1~2个小时内死亡,且经过危险期后的患者中依然存在致死性肺栓塞的复发风险。”

根据国际血栓与止血学会提供的资料显示:在美国,每年有10万~30万人死于静脉血

栓,相关住院人数超过50万。在欧洲,每年有50万人死于静脉血栓,超过艾滋病、乳腺癌和前列腺癌,高速公路交通事故死亡人数之和。在中脉血栓形成因素,呼吁社会各界行动起来,共同应对血栓形成性疾病带来的沉重负担。

预防血栓动起来

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,事实上,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。这是由于静脉血栓的发病机制包括静脉内皮损伤、血液高凝状态和静脉血流滞缓,如住院、手术和久坐不动都会让静脉血栓的发生率提高;而且随着近年来人们生活水平的提高,饮食习惯和生活方式的

改变,全球静脉血栓形成症患者的发生率也在逐年上升。

但静脉血栓形成症又是可以被预防的,吴巍巍教授建议:“积极主动参与运动锻炼,将有效的减少血栓风险。如果长时间处于制动状态,比如驾车或乘飞机进行长途旅行,甚至是在办公桌前久坐,尤其是弯着膝关节,建议花一点时间站起来,伸展腿部,并在附近走动一下,这对健康的血液循环是非常重要的。”

发生血栓尽早就医效果好

尽早就医是治疗静脉血栓形成症、防止猝死,减少血栓后遗症的关键,综合运用抗凝治疗、溶栓治疗、抽吸治疗等多种治疗手段,可以显著降低血栓形成症的致死率、提高疗效。

吴巍巍教授指出:“血栓的危害除了急性

期导致生命危险外,大部分患者在静脉血栓形成后1~2年内逐步出现活动后肢体疼痛、肿胀、水肿、皮肤色素沉着等表现,这一比例可高达50%,其中5~10%的患者最终出现静脉性溃疡,严重影响生活质量,这种现象我们称之为血栓后综合征,出现这种后遗症主要是因为下肢深静脉血栓形成后静脉血流回流受阻,压力增高而导致的。抗凝治疗可以有效预防血栓复发,是治疗的核心,贯穿治疗全程;急性期溶栓治疗、微创抽吸治疗可以有效清除血栓,选择性植入滤网可以有效预防致死性肺栓塞;慢性期介入治疗、压力治疗、药物治疗及康复治疗可以缓解下肢静脉高压。发生血栓形成症尽早就医到血管外科就诊,根据病情综合运用上述多种治疗手段,才能实现对血栓形成症的全程科学化管理,让静脉血栓形成症患者不再受疾病困扰。”

如何判断是否自己有风险?

如果你的一条腿上出现血栓或者深静脉血栓形成(DVT),则受累的腿所出现的预警体征可能包括:

疼痛或者压痛,经常是从小腿开始
肿胀,包括踝关节和足部
发红或者明显的变色
发热
肺栓塞(PE)的症状,血栓转移到肺部,包括:
不明原因的气促
呼吸急促
胸痛(深呼吸时加重)
心跳加快
头晕或者失去知觉

那么对你来说也有形成潜在、致命的腿部或者肺部血栓的更高风险:

使用含雌激素的药物,如口服避孕药和激素替代疗法怀孕或者刚刚生产。

其他的你不能控制的风险因素包括:

高龄,80岁的人所承受的风险是40岁的人的5到6倍。

家族史,如果你家里的某个人曾经出现过血栓,那么你可能会有更高的风险。

肥胖也是一个风险因素。肥胖者(体重指数>30)患深静脉血栓形成症的风险是非肥胖者的2到3倍。考虑到肥胖在全世界范围内的流行,它是一个很重要的风险因素,而且通常是可以避免的。

对于女性而言,如果你符合下列情况,



10月17日,由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办,加拿大驻华大使馆、国家体育总局人力资源开发中心等协办的第十七届北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐跑活动在北京朝阳公园举行。癌症康复者和普通市民等社会各界5000余名爱心人士积极参加其中,共同为这场以“爱”为主题的公益长跑奉献自己的真情。常鹤 摄

中国扶贫基金会发起饥饿24小时体验

10月16日是联合国确定的第35个世界粮食日,10月17日是中国第二个扶贫日。为了让

更多人关注贫困,关注饥饿人群,中国扶贫基金会联合多家机构发起“饥饿24小时公益体

盲人就业“365关爱您呼叫中心”成立

近日,旨在关爱老人、服务老人并全力资

助盲人就业的“365关爱您呼叫中心”在京成立,中心首次将盲人和老人这两个需要帮助的群体相结合,为盲人提供就业渠道,开创视障者为老年人提供服务的新模式。光明网

(王硕)

300多名来自全国各地的皮肤科专家代表围绕中医、中西医结合诊治、护理疑难皮肤病的最新进展进行了研讨。

期间,新落成的北京方舟皮肤病医院开放研讨皮肤病新进展专家报告会”在京举行,并与报告会同期举行。(王丽)

验活动”,24小时不吃饭,关注贫困并捐出一天餐费帮助受饥饿困扰的儿童。

据悉,一些企业、高校等机构也在内部开展了线下的互动活动,动员员工和学生们一起来参与,通过这些机构的官网、官微等渠道来将此次活动进行传播推广。(崔建民)

使基金培训的盲人呼叫员将成为该中心的首

批呼叫员。

据悉,“光明天使基金”与中国盲人协会、中国残联就业服务指导中心合作,8年来已陆续在山西、宁夏等18个省(区)实施了“农村贫困盲人免费按摩培训计划”,共培训了3000多名农村贫困盲人。

(王硕)

中西医专家研讨疑难皮肤病前沿热点

近日,由北京方舟皮肤病医院主办、全国白癜风防治公益服务平台协办中西医结合诊

治研讨皮肤病新进展专家报告会”在京举行,

并与报告会同期举行。(王丽)

谁是天价地的幕后推手?

□文/舒年

本周,北京土地市场再创价格新高,丰台

区樊家村地块在73轮激烈争夺后,被一家央企

以总价49.5亿元,配建41万平方米保障房获

得,商品住宅部分楼面价高达7.5万元/平方米。

笔者曾在樊家村度过大学时光,周边配

套不尽如人意,眼看当地房价从数千元起

步连涨十多年,也仅为此前房价之半数,但就

是这样一块地皮,居然也能“面粉贵过面包”。

颇值得玩味的是,该地块起始拍卖价为33

亿元,商品房住宅部分的楼面价已超过3.5万

元/平方米,已与当地房价持平。换言之,就算

房企不竟价,地价本身已为“面粉贵过面包”。

根据北京市国土局的数据,今年前三季度,北京市成交住宅用地仅有275公顷,仅占商品住宅全年供地计划的37%,而在今年

4600公顷国有建设用地供应计划中,商品住

宅仅750公顷,创历史新高。越来越少的供地,是导致土地价格上涨的关键因素。

每一轮天价地售出,都预示着在数年之后,预售住房会引领该区域房价上涨。毕竟,和地王做邻居,怎好只卖它的几分之一?拿着7.5万平方米的“面粉”,房企要卖多贵的“面包”才能回本?可是若不买这高价“面粉”,供地计划越来越少,没有“面粉”储备,“面包店”还怎么开?

面包卖贵了,不能总去责怪面包店老板

没有恻隐之心,要问他从哪里买的面粉。

不过呢,房企也有办法,把楼盘内外精装修,定位为高端豪宅即可。但高端豪宅供应量增加,会导致房地产中端市场供给不足。

房地产本身就是个分类供给的行业,豪华“面包”卖多贵,其实与大部分“吃面包”的人无关,大家更关心,普通“面包”的供应,到底有没有保障?

比如,笔者就更关心,那配建的4.1万平方米保障房,是怎么个分配法?

数读周末

8468人:国考最热岗位千里挑一

据北京晨报10月24日报道 国考报名于24日结束,截至23日17时,国考竞争最激烈的岗位为“人力资源和社会保障部中国就业培训技术指导中心”,招录1人,已有2568人参与竞争。

而报名人数最多的则为“上海出入境边防检查总站边检站科员”一职,截至23日17时,通过审核4624人,该职位招录30人,平均竞争比达154比1。

36000元:中小学洋教练拿高薪

据北京青年报10月24日报道 本周,5名阿根廷足球教练开始进驻北京中小学执教,执教时间为40天。有校长表示,希望洋教练能够带来先进的足球训练方法。

这5名阿根廷教练的工资全部由相关主管部门负责,每人执教期间工资约为税前36000元。除此之外,校方还要提供外教在校期间40天的住宿和餐饮的开销,以及翻译的聘请费用。

(上接第1版)

英伦之行,习近平主席生动阐述了中国的这些理念,向全世界释放了中国的诚意和善意。

英伦之行,习近平主席受到了超规格礼遇:下榻白金汉宫,女王举行盛大欢迎仪式,103响礼炮响彻伦敦上空。访问期间,王储查尔斯夫妇、安德鲁王子、威廉王子夫妇等王室成员悉数到场,分别多次接待或陪同。

英伦之行,卡梅伦首相两次宴请习近平主席,一次午宴,一次家宴;从伦敦到曼彻斯特,卡梅伦一路陪同习近平主席,更邀请习近平主席前往充满英伦乡村风情的约克郡首相乡间别墅。黄昏时分,夕阳西照,两国领导人在草坪上边走边谈,共同种下一棵象征友谊的橡树,并举行会晤。

“丘吉尔曾经在这里写过不少讲稿……”

卡梅伦介绍。

“感谢您选择这个具有特殊意义的地方,非常有利于我们探讨……”习近平主席回应。

两国领导人就治国理政、双边关系、国际形势等深入而坦诚地交换意见,畅谈4个小时……

英伦之行,习近平主席受到英国各界人士、华侨华人和中国留学生热烈欢迎。所到之处,众多留学生和华侨华人挥舞着五星红旗,打着“习近平您好”等欢迎横幅,早早守候,热情欢呼,场面感人。

英国是欧盟核心大国,中英两国关系超越双边,具有战略意义和全球影响。

一年多前,习近平主席曾经到访欧洲四国,提出打造中欧和平、增长、改革、文明四大伙伴关系。今年是落实打造四大伙伴关系的开局之年,习近平主席访英,不仅为“不惑之年”的中英关系指明了方向,推动中英合作进入快车道,也将为中欧合作注入活力,对中欧关系发展产生积极影响。

卡梅伦今年5月连任英国首相后曾表示,愿成为中方最开放的合作伙伴,期待打造中英关系的“黄金时代”。

对此,习近平主席在此次访问期间予以积极呼应,并引用了培根的话:“黄金时代在我们面前,而不是身后。”习近平主席强调:“让我们行动起来,抓住时代赋予的机遇,共同开启中英关系的‘黄金时代’”“我们愿同包括英国在内的世界各国加强互利合作,实现共同发展繁荣”“共同建设一个更加繁荣、稳定、和谐的世界”……

务实之旅 利在各方

当前,世界经济气候复杂多变,需要世界各国携手共同应对各种挑战。

“越是前景不确定的时候,我们越是需要坚定信心。”21日下午,在伦敦金融城市长官邸举行的中英工商峰会上,习近平主席充分表明了对未来的信心,“增长终究是趋势,一时的数据高低或市场起伏不能改变这个大势。”

谈欧洲:“当前欧洲经济总体上前景稳定。我们相信,欧洲一定能通过自己的智慧和努力,实现新的发展和进步。”

近年来,中英两国把创意产业作为文化合作的重要增长点,积极拓宽创意、教育等人文领域的合作广度、深度。

21日上午,伦敦金融城市长官邸同卡梅伦首相会晤后,一起来到附近一间名叫“卡兹顿的屋”的乡村酒吧,品尝当地啤酒和炸薯条。习近平主席称赞食品“Very good”,还同酒吧里的民众握手致意,亲切交流,“欢迎您到酒吧来。”一位中年男子和酒吧老板主动提出能否合影,习近平主席愉快答应,酒吧内其乐融融。短短20分钟时间,中国国家元首和英国普通民众的心拉得更近……

近年来,中英两国把创意产业作为文化合作的重要增长点,积极拓宽创意、教育等人文领域的合作广度、深度。