

常做八件事，血管不添堵

多喝水

机体缺水时，血液黏稠度会升高，血流阻力加大、流速变慢，形成血栓的风险增加，会间接诱发心脑血管疾病。早上6~9点是心脑血管疾病突发的高峰期。因此，心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及时补水，建议喝100毫升左右的温白开水；晚上睡前1小时也应补水，老人最好在床边常备一杯水，起夜或半夜口渴时可以喝一小口；白天若是因为温度高、运动等原因出汗，也应及时补水。

吃得佳

高油、高盐、高糖等重口味饮食，会使血液变得黏稠，加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡，多吃果蔬，少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”，比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱、绿茶等。还可以多吃冬瓜、小白菜、海带、番茄等富含维生素的食物，有助清理血管中的垃圾，降低血液黏稠度，避免血管腔狭窄，预防血栓形成。

血压稳

血压突然升高或降低，都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压，不要突然停药或擅自增减药量。

不熬夜

熬夜容易打乱生物钟，使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息，每晚11点前睡觉。

少烟酒

烟酒是血管的克星，研究发现，吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。

远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好

笑能释放压力，保护血管内皮，让血液循环更顺畅。心情放松时，血压也会相对稳定。

多走路

运动能增强心功能，达到促进全身血液循环的目的，多走路就是不错的选择。走路能保持有氧代谢，增强心肺功能，防止血脂在血管壁堆积，避免血栓形成。建议每天快走30分钟，以身体发热或微微出汗为度。

三动作

长时间伏案工作，下肢血液循环会变差，日常上班族可多做三个动作。

动作一：踮脚。穿着平底鞋站好，将脚跟抬起，用脚尖支撑身体，约2秒后落下脚跟，站稳后继续将脚跟抬起，反复进行。每天做3次，每次5分钟。

动作二：绷脚尖。平躺或坐于床上，双腿平放，双膝自然伸展，缓缓勾起脚尖，尽力使脚尖朝向自己，至最大位置时保持5~10秒，再慢慢放下，休息片刻。慢慢绷起脚尖，尽力使脚尖朝下，至最大位置时保持5~10秒，再慢慢放下，休息片刻。两个动作反复进行，在不引起疼痛的前提下不限次数。

动作三：转手腕。两脚与肩同宽，或坐或站，上身正直，两手先侧平举，再慢慢腕腕，可以是掌形，也可以是拳形，双手手腕同时由内向外转100下，再由外往内转100下，动作要缓慢。

据人民网

频繁使用消毒剂会对身体有影响吗？穿回家的外套怎么消毒？

频繁使用消毒剂会对身体有影响吗？家里碗筷如何正确消毒？穿回家的外套衣服怎么消毒？在近期举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，这些问题有了权威解答。

——频繁使用消毒剂会对身体产生不良影响吗？

答：消毒是疫情防控的重要环节，对于阻断间接传播是非常重要的。但消毒一定要适度，往人体大量喷洒消毒剂，包括强迫通过消毒通道，可能使消毒剂经过呼吸吸入，经皮肤吸收，存在损害人体健康的风险。我们强调手部卫生，手消毒用的专用手消毒剂，每天多次使用是安全的。

——家里的餐饮器具如何正确消毒？

答：对物品的消毒，能用物理方法就不要用化学消毒剂。56摄氏度30分钟的热水就能够杀灭病毒。餐饮器具可以选用物理加温消毒的方式，推荐开水煮沸10分钟。

——外出回家后，外套应该怎么消毒？

答：日常的外套，回家后挂在门口，把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开就行，不用每次都消毒。如果感到外套可能被污染，如去过医院，探视过病人等，需要对外套进行消毒处理。尽量选用物理消毒，如果物理消毒不行可选用化学消毒。

——在办公场所工作时，应如何做好防护？

答：在办公场所办公时要佩戴口罩，也应适当加大座位之间的距离。注意保持工作服、座椅套等清洁并定期消毒。勤洗手，避免用手接触口鼻和眼睛。对工作台、操作按钮等表面进行消毒。减少人群聚集，食堂就餐尽量错峰或打包到各自工位就餐。

——没有发热症状的病人到医院看病，应该怎么做好防护？

答：如果没有发热症状，到医院就医时应尽量避免到发热门诊就诊。去医院之前，通过网上挂号、预约等形式减少候诊时间。到医院去时，戴一次性医用口罩级别及以上的口罩。医院内的物品、环境表面最好不要用手随便去摸。随身携带手消毒剂，做好手卫生。如果可能的话，可以戴手套。

据新华网

冬季脚麻或是下肢血管出现问题

寒冷的冬季，不少中老年人会发现腿部疼痛、酸麻，还以为是年纪大了，肌肉骨骼老化受不得冷，也有以为是关节出现问题了去看骨科医生，实际上，他们中有相当部分其实是下肢血管出现问题了。来自医院介入血管外科专家介绍，动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病，70~80岁是其高发人群，近年也有发病年轻化趋势，如50多岁开始患病。下肢动脉硬化闭塞如果没有得到及时的诊治会出现小腿溃疡甚至截肢，若早期通过积极地治疗，可以帮助患者保住肢体，重新上路。

“如果出现脚麻、冰凉、脚痛，走一段路痛得停下休息，排除关节、骨质疏松，很可能就是下肢血管出现了问题。”暨南大学附属第一医院介入血管外科副主任医师张艳介绍。

受年龄和基础疾病等因素影响，人体血中脂质大量沉聚在血管壁上，就导致动脉粥样硬化，形成血管狭窄或血栓引起血管闭塞，动脉硬化闭塞的情况好发于下肢，这是因为下肢动脉血管离心脏比较远，平时人体活动时承重多，因此约有60%~70%的动脉硬化闭塞发生在下肢，称为下肢动脉闭塞症。

下肢动脉硬化闭塞的四个阶段

下肢动脉硬化闭塞一般有数个阶段：第一个阶段是由于堵塞造成远端缺血，脚会偏凉，脚底麻木；第二阶段是“间歇性跛行”，走路走不了多远就要歇息，例如一开始走500米就需要休息，随后能走的距离越来越短，这是因为走路多时脚需要更多血液，但是血管堵了提供不了更多血液，停一下血供缓解了又没事，随着堵塞越来越严重，能走动的范围逐步收窄；第三阶段是“静息痛”，通俗地讲就是不走路也会痛，尤其晚上痛得更厉害，严重的病人会痛到痛哭流涕，止痛药也只能止两三个小时。第四个阶段是面临截肢，因为没有血液供氧，缺血部分的脚烂、发黑，出现伤口后无法愈合，溃疡，如果合并细菌感染，这些细菌和毒素，一旦吸收到血液里面，随着血液在全身运行，会造成全身的多功能衰竭，那么这个并发症是致命的，是比较严重的。

在食堂吃饭摘下口罩时该怎么办？普通人该如何处理废弃口罩？

在食堂就餐不得不摘下口罩时候该怎么办？使用过的废弃口罩如何处理？出门戴多个口罩是不是比只戴一个防护效果好？在近期举行的国务院联防联控机制新闻发布会上，这些问题有了权威解答。

——坐地铁、打车哪个出行方式风险更高？

答：只要有人员集中的地方都会有风险，所以一定要坚持戴口罩。在公共场所，手会接触到一些公共设施的表面，回家要洗手。

——出门时戴多个口罩是不是比只戴一个口罩防护效果好？

答：出门的时候一次性戴多个口罩没有必要。对于普通人来说，一般的一次性医用口罩戴一个就可以了。口罩也不是戴一次就马上扔掉，可以重复使用。

——什么叫聚集性疫情？该如何防范？

答：在一个相对小的单位(空间)里面出现了两个以上的病例，叫聚集性疫情。其中83%的案例发生在家庭中。如果家里有病人，或需要照顾病人，一定要做好防护。家庭居室要注意通风，个人要注意卫生防护，要戴口罩，洗手，尽量避免去参加聚会、聚餐等聚集性活动，乘车一定要做好防护措施。

——在食堂就餐不得不摘下口罩，这时候怎么办？

答：在单位食堂或者在外面吃饭，要尽量和其他人保持一定距离，如果单位条件允许，可以变成盒饭，这样可以减少风险。

——对使用过的废弃口罩，有什么处理要求？

答：对于普通民众而言，没有接触到病人的口罩，当作一般的生活垃圾处理就行了。如果是照顾家里的病人，口罩就按照医疗废弃物处理。

据新华网

静息痛阶段患者应多走路

“以前的患者经常是到了静息痛的阶段才到医院就诊，往往需要面临截肢后果，现在随着医学素养的提高，很多患者在走路痛需要休息的阶段就过来就诊了，一般能得到比较好的控制。”张艳表示，尽早治疗可以避免截肢风险，及时帮助下肢恢复良好的血供。

“很多患者以为自己病了就应该让脚多休息，尽量坐着不动，这是不对的，我们提倡科学地走路锻炼。”张艳表示。

专家建议，患者可在能够承受的速度下尽量快走，记录步行的距离，如果越走越短，说明病情很可能在进展，越走越远说明血管供血在完善。运动时间以每次50分钟为主，一周至少三次，这对于肢体缺血有改善。此外，需要在医生指导下服用血管疏通有帮助的药物，不要自己买药以免增加出血风险。如果病情比较严重，需要在手术治疗。饮食方面可以喝少量红酒，务必戒烟，因为尼古丁会让血管收缩容易加重病情。要注意保暖，饮食上不宜油腻，多喝水。

血管问题别乱泡脚

“像冬天很多人喜欢睡觉前泡脚，如果是下肢动脉硬化闭塞的患者，是不适宜泡脚的。”张艳提醒，泡脚一开始会觉得舒服，其实会造成恶性循环。这是因为热水泡脚时远端血管扩张，血管壁可以扩张，组织新陈代谢加快，需要更多有养分的血液，但是由于闭塞造成养分供应不足，会加重缺血症状，“尤其是合并有糖尿病足的患者，对于脚的肢体感觉会差一些，容易造成水温过高烫伤，这损伤难以愈合，会导致溃疡越来越严重。”

据人民网

防『疫』知识

天冷脚麻或是血管问题 别乱泡脚