

预防血栓

| CATALOGUE |

目录

- 血栓的形成与危害
- 血栓的预防方法
- 血栓的检测与诊断
- 血栓的并发症及治疗
- 血栓的预防与健康生活习惯
- 血栓的预防与定期检查

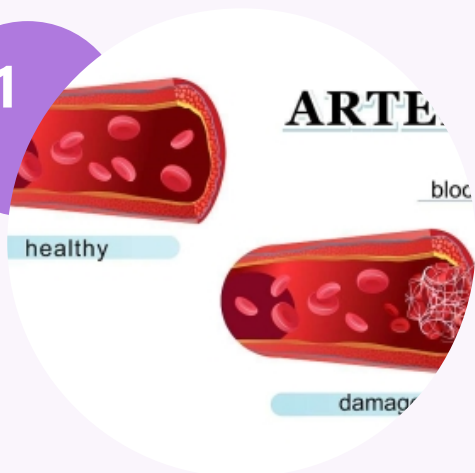
01

血栓的形成与危害



血栓的形成

01

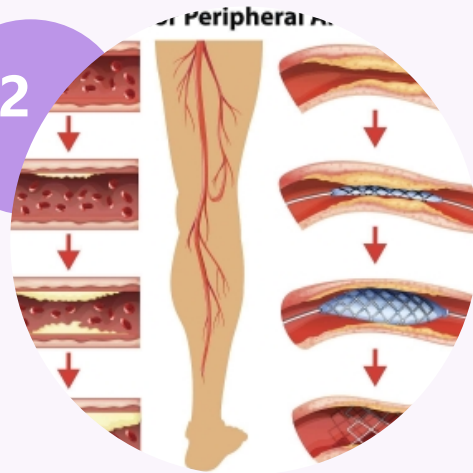


血流滞缓



血流缓慢或淤滞，可导致血液中的血小板和凝血因子在血管壁沉积形成血栓。

02

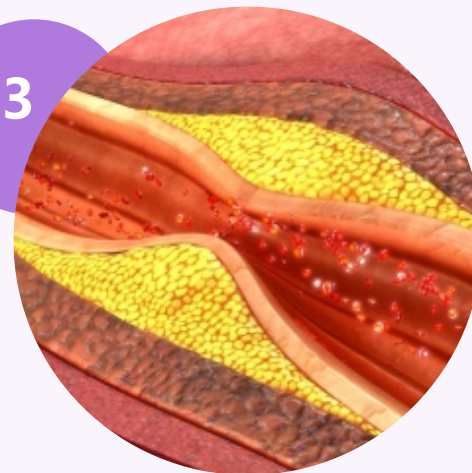


血管内皮损伤



血管内皮损伤可引发血小板和凝血因子在损伤处沉积，形成血栓。

03



血液高凝状态



某些疾病或药物可导致血液处于高凝状态，增加血栓形成的风险。

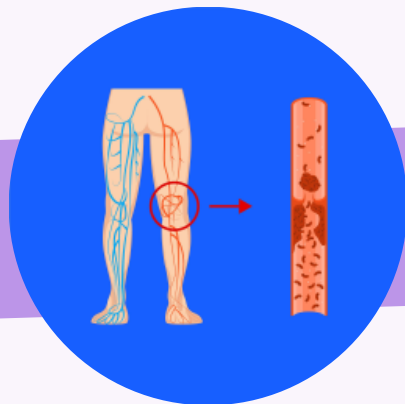


血栓的危害



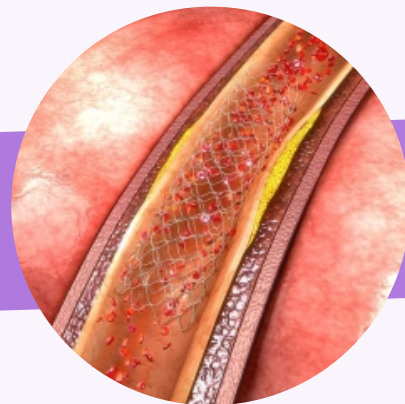
阻塞血管

血栓形成后可阻塞血管，导致组织缺血、缺氧，引发疼痛、肿胀等症状。



引发心脑血管疾病

血栓阻塞冠状动脉可引起心绞痛、心肌梗死；阻塞脑血管可导致脑梗死、脑出血等。



危及生命

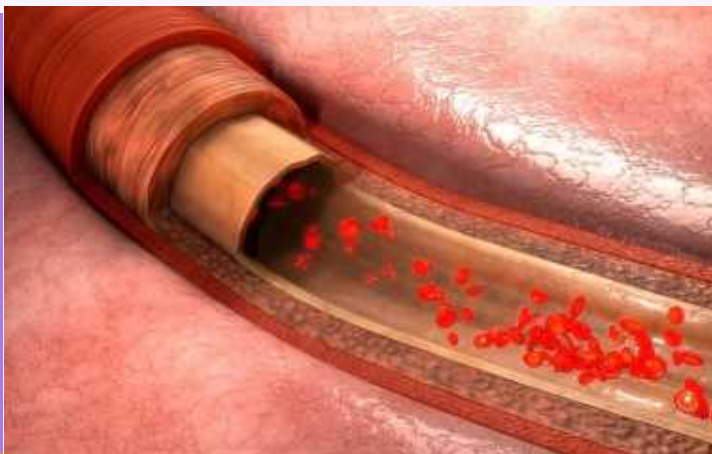
血栓阻塞重要器官的血管，如肺动脉、肾动脉等，可导致器官功能衰竭，甚至危及生命。



血栓的分类

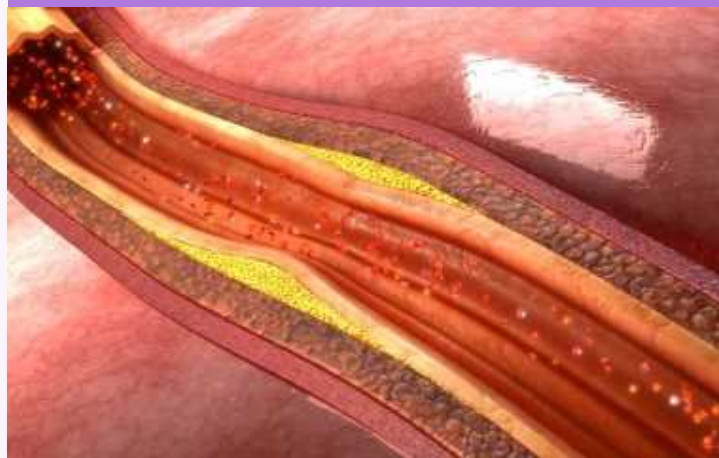
动脉血栓

阻塞动脉的血栓，常见于冠状动脉、脑动脉等。



微血栓

微小血管内的血栓，常见于弥散性血管内凝血（DIC）等情况。



静脉血栓

阻塞静脉的血栓，常见于下肢深静脉、门静脉等。



02

血栓的预防方法

饮食预防



01

保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯

减少盐、糖、脂肪的摄入，有助于降低血液粘稠度，减少血栓形成的风险。

02

多摄入富含可溶性纤维的食品

如燕麦、苹果、豆类等，可溶性纤维能够降低胆固醇水平，预防血栓形成。

03

适量摄入蛋白质和维生素

蛋白质和维生素是维持身体健康所必需的营养素，应适量摄入，如鱼、瘦肉、蔬菜、水果等。



运动预防



坚持适量的有氧运动

如快走、慢跑、游泳等有氧运动，能够促进血液循环，降低血液粘稠度，预防血栓形成。

避免长时间久坐或久站

长时间保持同一姿势容易导致血液循环不畅，应适时活动身体，促进血液循环。

运动时应避免过度剧烈

过度剧烈的运动可能导致身体脱水，血液浓缩，反而增加血栓形成的风险。



药物预防



在医生的指导下使用抗凝药物

如华法林、低分子量肝素等，能够抑制血栓形成，预防血栓的发生。

避免滥用药物

有些药物可能增加血栓形成的风险，如激素类药物、避孕药等，应避免滥用。



其他预防方法



控制体重和戒烟

肥胖和吸烟都是血栓形成的高危因素，应积极控制体重，戒烟，降低血栓形成的风险。



注意保持心情舒畅

情绪波动可能导致血压波动，影响血液循环，应尽量保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑。

03

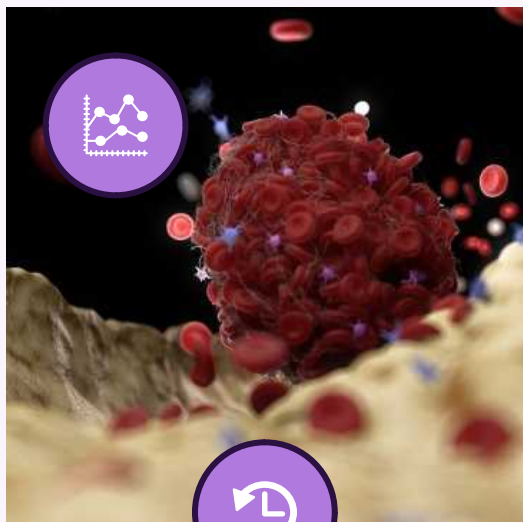
血栓的检测与诊断



血栓的检测方法

血管超声

通过高频声波显示血管内部结构，检测血管内血栓形成。

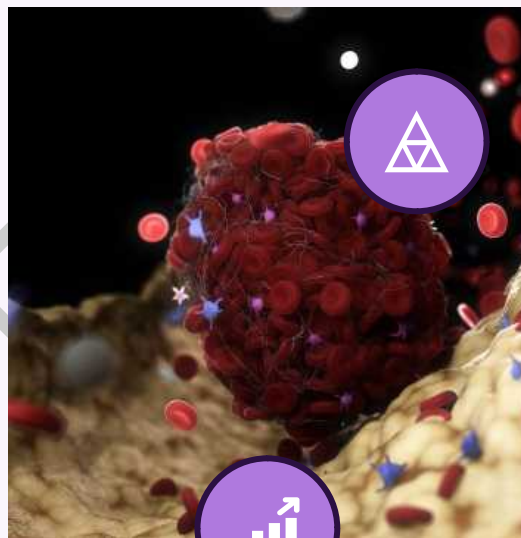


血液D-二聚体检测

通过检测血液中D-二聚体的含量，判断是否存在血栓形成。

CT血管造影

通过注射造影剂，利用CT扫描血管内部结构，发现血栓形成。

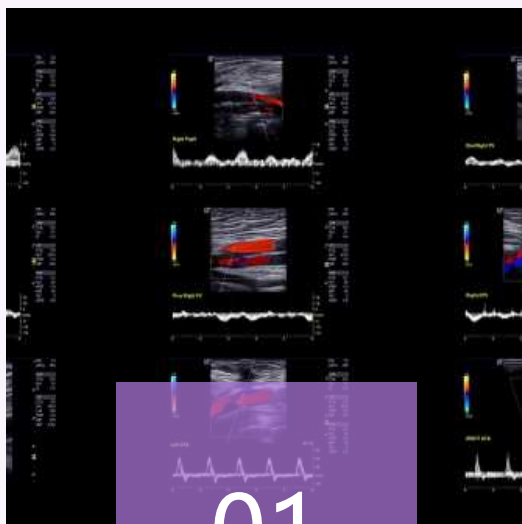


MRI血管造影

利用磁共振成像技术，无创地检测血管内血栓形成。



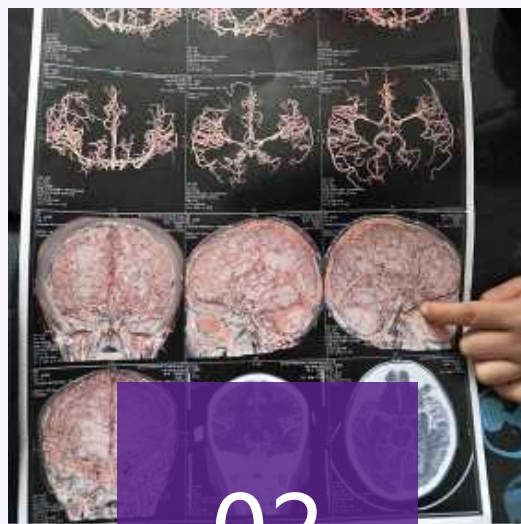
血栓的诊断方法



01

临床表现

观察患者是否有肢体肿胀、疼痛、呼吸困难等症状，结合患者病史和体格检查进行诊断。



02

实验室检查

检测血液中血小板计数、凝血酶原时间等指标，评估患者血液凝固状态。



03

影像学检查

通过超声、CT、MRI等影像学检查，观察血管内血栓形成情况。



04

病理学诊断

通过组织病理学检查，确诊血栓形成的原因和类型。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/748055004143006040>