

如何预防『电子血栓』？

1

你听过“电子血栓”吗？

曾有这样一些报道：
一个年轻小伙“住”在网吧连打3天游戏后，突然发现自己的左侧小腿肿胀，一碰就疼痛难忍。



2

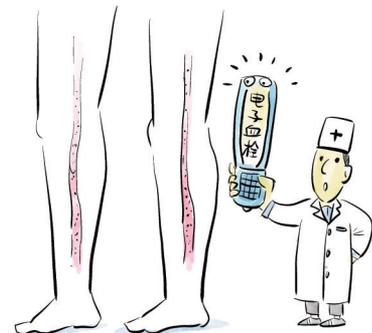
一位29岁的吃播连续几天坐在电脑前高强度直播后，出现了下肢肿痛的情况，并且还伴有胸痛、呼吸困难症状。



3

就医后年轻的“网瘾小伙”和“勤劳吃播”都被诊断为下肢深静脉血栓。

而这种因为使用电子产品导致的血栓，也被形象地称为“电子血栓”。



4

下肢深静脉血栓多见于老年人，在青年人群中极少见。

但随着电子产品的广泛使用，越来越多年轻人会长时间地坐在电脑前工作或娱乐，“下肢深静脉血栓”也就在此时悄悄蔓延于年轻群体中。

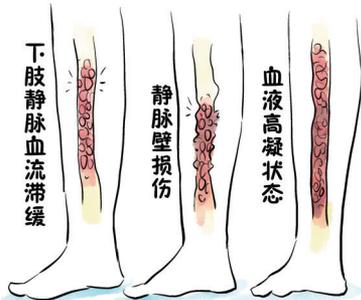


5

“电子血栓”的形成

血栓，即血液成分在人体的心脏或血管内形成的病理性固体凝块。引发下肢深静脉血栓的原因很多，多数是由三大原因引起：

- 下肢静脉血流滞缓
- 静脉壁损伤
- 血液高凝状态



6

其中“下肢静脉血流滞缓”的“导火索”就是久坐。

因为久坐时，下肢长时间处于低垂位、固定不活动，这往往会引起下肢血液淤滞，回流速度缓慢。

例如坐在电脑前90分钟以上，会导致膝部血液流动减少50%。

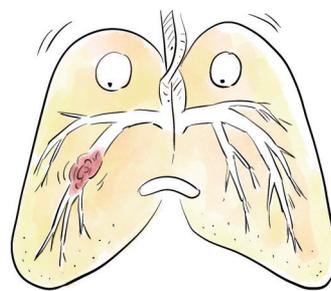


7

“电子血栓”的危害

下肢形成“电子血栓”后如不及时处理，可能会引发一系列的并发症，包括：

较大的血栓脱落，卡到肺里，导致肺动脉栓塞，造成器官损伤甚至死亡。



8

髂静脉血栓向上发展或延伸，引起下腔静脉阻塞综合征，这种综合征的常见症状包括发热、右上腹痛、迅速出现大量腹腔积液等。



9

久坐会留下一系列后遗症，如下肢浅静脉出现曲张、小腿皮肤色素沉着、硬化等。



10

如何预防“电子血栓”？

多活动
每坐一个小时左右就活动活动

可参考以下活动方式

座位拉伸式：坐在椅子上，抬起一条腿，与地面平行。脚板向下压直，停留5秒。再将脚板施压向身体方向躬起，保持5秒。重复5次。



11

站立拉伸式：左右脚交叉站立，慢慢下压弯腰。双手垂直向下贴近脚踝，停留5秒，然后起身。



◎文/谭羽清 漫画/杨仕成