

长途旅行，警惕下肢深静脉血栓

□ 翟梦瑶

“十一”假期就要到了，很多人将踏上了探亲、度假的旅途，开启快乐的旅程。但是，在搭乘长途汽车、火车或飞机的长途旅行过程中，有一种疾病可能会悄悄找上门来，需要引起旅行者的注意，它就是下肢深静脉血栓。

什么是下肢深静脉血栓

下肢静脉分为深静脉和浅静脉两套系统。浅静脉，顾名思义就是位置比较浅的静脉。比如我们熟悉的静脉曲张，说的就是浅静脉的扩张扭曲现象。

浅静脉好比交通网络系统的辅路、联络线，局部的堵塞通常不会对路况引起大的影响。所以浅静脉系统的血栓，除了轻微的局部症状，通常也没有特别严重、广泛的表现。

下肢深静脉分布在双腿的深部，是引流腿部静脉血的主干血管。它相当于城市的交通主干道，一旦堵塞，就可能引起交

通瘫痪。

如果在深静脉管道内某一个部位形成了血栓，部分或完全堵塞静脉管腔，就会造成静脉血回流受阻、大量淤积在腿部。发生深静脉血栓一侧的腿部会出现明显的肿胀、疼痛、皮肤发热变红，甚至不能行走。新鲜形成的血栓非常疏松，从静脉管壁上脱落，将随着静脉血流漂浮到肺部，卡在肺内的血管里，造成另一种临床上的急重症——肺动脉栓塞。患者可能会出现胸痛、胸闷、呼吸困难，甚至危及生命安全。

三个因素导致下肢深静脉血栓发生

导致下肢深静脉血栓发生的危险因素，大致可以分为三个方面：血液“黏稠”即血液处于高凝状态、静脉壁损伤，以及血流缓慢即血液淤滞。

在长途旅行过程中，旅客长时间保持静止不动的姿势时，腿部的静脉血流是非常缓

慢的。特别是飞机的经济舱座位，由于空间狭小，双腿长时间保持屈曲不能自由活动的体位，更是下肢深静脉血栓形成的危险因素。临床上有一个形容这种现象的名词叫作“经济舱综合征”。

除了体位原因，在旅行过程中由于活动减少、消耗减少，高空飞行气压变化导致胃肠道不适，或者不想频繁去卫生间等各种各样的原因，旅客也会不自觉地减少饮水量，导致血液黏稠，也是旅途中下肢深静脉血栓形成的一个可能诱因。

因此，在乘坐长途汽车、火车或者飞机后，如果出现腿部不能解释的肿胀、疼痛、发热，甚至看到两条腿不一样粗细，一定要想到下肢深静脉血栓的可能，及时到医院就诊。

旅途中多活动促进血液回流

既然久坐不动和脱水是主要的诱因，建议有针对性地做以下预防措施。

一是适量活动。每1—2个小时离开座

位置适量活动，比如在过道内走动，在有空间的地方做做肢体的伸展，或者做原地踮脚运动。

确实不方便离开座位时，可以做反复曲伸、伸踝的动作，也可以通过收缩小腿肌肉、挤压静脉促进血液回流，达到和行走、踮脚一样的效果。

避免长时间睡觉。乘坐飞机、火车、汽车前或者途中，尽量不要过量饮酒、服用安眠药，以免长时间在座位上睡觉，而减少活动。

二是多喝水。多喝水可避免因脱水引起血液高凝。另外，多喝水促进排泄，增加去卫生间的次数，还能达到多活动肢体的效果。

此外，还可以通过穿着适合的衣袜进行预防，如穿医用弹力袜。对于已经患有下肢静脉曲张、平时就经常腿肿，或者既往已经得过下肢深静脉血栓的朋友，在搭乘长途汽车、火车或飞机的途中，应穿着医用弹力袜。通过弹力袜的梯度压力，促进下肢静脉

什么是深静脉血栓（DVT）？



下肢深静脉血栓示意图 制图/黄柳橙

回流，预防血栓形成。弹力袜的具体类型和压力范围，请向血管外科医生进行咨询。

还可以穿宽松衣裤。在旅途中还建议穿着宽松的衣服，减少在腰部和腿部可能对下肢静脉造成的束缚和挤压。

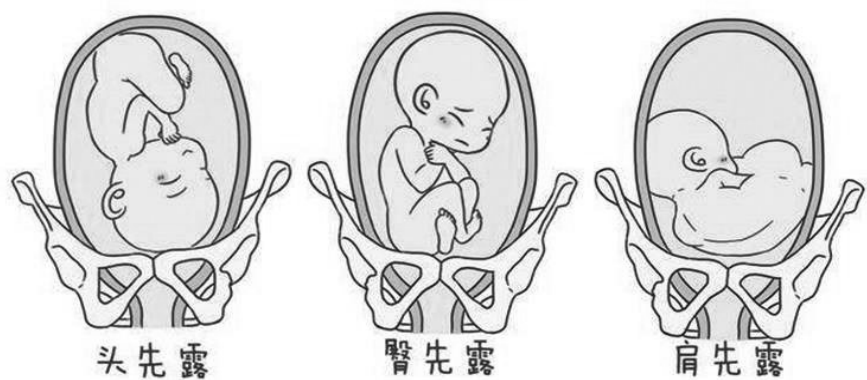
特别需要强调的是，普通的紧身衣裤和医用弹力袜对肢体造成的压力完全不同，有人为了减少腿部肿胀，穿着普通的紧身衣裤，其实，这种衣服可能会导致相反的效果。（作者系北京和睦家医院血管外科医生、普外科医生，医学博士）

9月17日是世界患者安全日，今年关注的主题是“孕产妇和新生儿的安全护理”，提醒孕产妇“现在就行动起来，实现安全、有尊严的分娩”

不是所有胎位异常都要剖宫产

□ 郑芳媛

三种胎位



图片由作者提供

孕晚期的准妈妈特别关注自己的胎位，生怕因胎位问题给分娩带来麻烦。网上关于胎位与分娩方式的回答更是五花八门，有的说胎位不正必须剖宫产；有的说到临产时胎位会自我调整，能顺产；也有的说因人而异。各种说法让准妈妈难免产生误解或过度担心。到底不同的胎位，采用什么分娩方式才是最安全的呢？

胎位分头位、臀位和横位三种

胎位更准确的说法是“胎先露”，最先进入骨盆入口的胎儿部分称为胎先露。胎儿头部先进入骨盆入口，即头朝下，屁股朝上，呈“倒立”的状态，称为头先露，即头位；反之，胎儿屁股朝下，头朝上，有人称为“坐胎”，即为臀先露，就是常说的臀位；横位又称之为肩先露，即胎儿的肩膀先进入骨盆入口。

不同胎位分娩方式各异

头先露是最常见的一种胎位。根据胎头屈伸程度，根据胎头屈伸程度，头先露可分为枕先露、前凶先露（大囟门）、额先露及面先露。

先来说说枕先露。很多孕妈看到超声报告上提示枕后位、枕横位而担心自己不能顺产，其实不管是枕前位、枕后位还是枕横位都可以试着经阴道自然分娩，临产后胎头在母亲的产道内会进行

旋转、骨缝重叠等一系列自我调整以顺利通过母亲产道。

但是，枕先露是自然分娩的必要条件，不是充分条件，在自然分娩产过程中可能出现各种各样的突发情况，比如胎方位不好、宫缩不好、胎心有问題、胎儿偏大、发热等情况，还是有难产的风险，必要的时候还是需要医生产钳助产甚至剖宫产。

面先露较少见，属于异常胎位，当胎儿下巴朝向骨盆前方，且胎儿不偏

大，宫缩良好的情况下，有可能自然分娩；当胎儿下巴始终朝向骨盆后方时，则应行剖宫产结束分娩。

臀先露是最常见的异常胎位，占妊娠足月分娩总数的3%—4%。可分为混合臀先露、单臀先露、单足先露和双足先露几种情况。

臀先露自然分娩的风险很大，可能发生胎膜早破，脐带受压、胎儿血供中断可导致胎儿宫内缺氧甚至死亡；胎臀娩出后胎头娩出困难，常发生胎儿脊柱

损伤、新生儿窒息、臂丛神经损伤及颅内出血等风险。因此，除个别产道条件优越的产妇外，择期剖宫产相对安全。

肩先露占妊娠足月分娩总数的0.25%，是最不利于分娩的胎位。足月儿不可能自然娩出，故首选剖宫产终止妊娠。

70%胎位不正可通过胸膝卧位法调整

妊娠28周前，胎儿小、羊水相对较多，胎儿在子宫内的活动范围较大，胎儿位置不固定，28周前胎位异常不用放在心上；妊娠32周后，胎儿生长迅速，羊水相对减少，胎儿与子宫壁贴近，胎儿的位置则相对恒定。32周以后的胎位异常需要引起准妈妈重视。

妊娠28周至32周发现胎儿臀位、横位可以通过胸膝卧位进行调整，一部分胎儿可以自行恢复为头位；若持续至孕36周仍为臀位或横位，仍迫切想自然分娩的各位孕妈，可就教于当地妇幼保健院的胎位异常门诊，咨询外转胎位术的相关事宜，一旦外转胎位成功，则具备阴道分娩的基本条件；如果奔着剖宫产去的，在孕39周可以住院行剖宫产了。

通过胸膝卧位的姿势可使胎臀退出盆腔，借助胎儿重心改变自然完成转位，成功率在70%以上。（作者系杭州市妇产科医院主治医师）

哪种体质的人爱长瘤

□ 张惠敏

在门诊，经常有一些患有肿瘤的女性来看病。这些女性患者绝大多数不止长一种瘤，甚至有的患者会同时患有甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿，基本上把女性容易长的瘤都长在身上了。为什么“瘤”偏爱这些女性呢？这跟体质有很大的关系。

爱生气的女人易长瘤

简单说，爱生气的女人爱长瘤。中医认为气、血、津液三者之间的关系密不可分；气能推动血液和津液的运行，血液和津液的正常运行也有利于气的运

行。三种物质的正常运行，尤其是气机的调畅，是人体健康无病的重要保证。

“女子以肝为先天，以血为本。”女性因为工作和生活压力大，容易导致肝气不舒，即气机郁滞；气滞则推动血液运行无力，进而导致血瘀；气滞也会推动津液运行无力，导致津液停聚为痰饮；这样气滞、血瘀、痰饮三种致病因素相互影响，形成恶性循环，彼此加重，就会形成有形的结块，中医称为“症积”，西医称为“瘤”。

这些有形的结块都郁在肝经循行的部位，可以引起麦粒肿，俗称针眼、梅

核舌、甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤、子宫腺肌症、卵巢囊肿等疾病。

如何防治各种瘤？

一是尽量少生气，人不可能不生气，但是生气了要及时调整，爱生气的女性要牢记一句话“什么都不如健康地活着，活着最重要！”；二是不要熬夜，熬夜耗伤肝血，肝血是肝气调畅的物质基础，肝血虚的女人爱生气，引起肝气郁结；三是热爱运动，运动可以加速气血的运行，气血调畅，百病不生；四是饮食清淡、营养均衡，尽量不吃油炸食

品和甜食食品，少吃过辣、过咸的食物，多吃蔬菜和粗粮以及肉蛋奶等高蛋白食品，只是不要过量；寻求中医药防治，中药、针灸、刮痧、拔罐、按摩等疗法都可以达到疏肝解郁、理气活血、化痰消痞的作用。（作者系孔医堂执业医师）



PSA 检查是及时发现前列腺癌的关键

□ 宋刚

前列腺癌在美国等西方发达国家发病率非常高，占男性新发肿瘤的20%，排在肿瘤致死原因的第三位。我国近年来前列腺癌发病率猛增，在北京、上海等城市，前列腺癌已是发病率最高的泌尿男生殖系统肿瘤。

常言道：防患于未然。尽早发现前列腺癌，不失为一种好的策略。前列腺癌有血尿、排尿困难、尿潴留等症状，但如果仅依靠这些症状来发现前列腺癌，诊断出早期肿瘤的几率很低，会使患者失去宝贵的根治机会。

那么，有没有一种肿瘤标志物提示前列腺癌呢？有，而且方法很简单！

前列腺的腺上皮细胞是PSA的“生产车间”

古时有“滴血验亲”，现在有了“滴血验癌”。很多体检套餐里只需一滴血，就可以知道有无肿瘤，并能判断肿瘤类型，靠的就是血里面一些叫作“肿瘤标志物”的蛋白质。正常人血液中肿瘤标志物含量很低，肿瘤刚刚开始发展，超声、CT还检测不到时，血液里的肿瘤标志物就会有所升高，早早提示人们“肿瘤来了”。

20世纪70年代，科学家从人类精浆中发现一种蛋白质，将它命名为 γ 精浆蛋

白。1979年，科学家又从前列腺上皮细胞中分离和提纯出与此完全相同的物质，并证明只有前列腺才分泌此种蛋白质，因此称它为“前列腺特异性抗原”（简称PSA）。

科学家命名前列腺特异性抗原的本意，是强调只有前列腺才能分泌前列腺特异性抗原。不过，科学家后来在女性乳腺、乳汁、羊水、尿道旁腺中也检出前列腺特异性抗原，其他一些组织和器官中也陆续发现了前列腺特异性抗原的痕迹。但这个名字已经称呼这么多年了，而且在其他地方的生理意义不如在前列腺中的意义重大，因此便没再改名。

前列腺特异性抗原具有类似“提示”肿瘤的作用。前列腺的腺上皮细胞是PSA的“生产车间”，PSA生产出来后就近储存在旁边的腺腔和导管中。所以，前列腺里面的PSA浓度相当高。前列腺内部及周围有丰富的血管网，有些血管微细到通过显微镜才能看见。这些血管紧挨着前列腺组织，但前列腺组织中的PSA轻易不会进入血管中。这是因为在前列腺组织和血管之间有一道屏障，类似“大坝”将水围住的作用，将浓度极高的PSA与血液系统隔离。大多数PSA蛋白质无法翻过这道“大坝”进入血液，只有极微量的PSA能够透过“大坝”到血管中。因此，血液中PSA的正常浓度

只是前列腺中PSA浓度的百万分之一。临床上常说的PSA数值，指的是通过抽血化验出的血液中PSA浓度，不是指前列腺中的PSA浓度。

PSA是如何提示前列腺癌的？

前列腺出现癌细胞时，少量癌细胞就能够破坏屏障，会有较多的PSA从“大坝”的破损处漏入血管中，血液中PSA就会出现明显升高。再做进一步检查，很可能就会发现肿瘤细胞。需要注意的是，正常的前列腺细胞、增生的前列腺细胞、癌变的前列腺细胞均能分泌PSA。所以，当没有肿瘤时，PSA也有可能升高。比如前列腺发生炎症时，也会破坏屏障，也会有更多的PSA渗入血管中；有些医疗操作，例如直肠指诊、膀胱镜检查，也会轻微破坏屏障，引起血液中PSA的不同程度升高。PSA与年龄也有一定相关性。

当然，前列腺癌对屏障产生的破坏是毁灭性的，大量的PSA漏入血液系统，血液中PSA大幅升高。这就是通过抽血查PSA就能对前列腺癌进行早期发现的原理。发现PSA升高，并不等于肿瘤，需要仔细排查才能确诊。最终要靠前列腺穿刺活检才能诊断前列腺癌。前列腺癌引起的PSA升高不会恢复正常，而前列腺炎、前列腺直

肠指诊、膀胱镜检查、前列腺穿刺活检对PSA的影响只是暂时的，PSA经过一段时间后能够恢复正常。

如何通过PSA高低判断前列腺癌？

如果PSA小于4纳克/毫升，属于正常范围，患前列腺癌的机会非常小，为15%；PSA如果处于4—10纳克/毫升，患癌的可能性为25%；PSA大于10纳克/毫升，患前列腺癌的可能性为50%。

此时还要了解F/T值大小。F/T值是指PSA的一种成分——游离PSA占总PSA的比例。如果F/T<0.16，则前列腺癌的可能较大；若F/T≥0.16，则前列腺癌的可能较小。近几年，前列腺检查还引入了前列腺健康指数的概念，当PSA处于灰区时（4—10纳克/毫升）可以辅助预测罹患前列腺癌的风险。

现在的很多体检项目中都包括了PSA的检查。重视PSA的检查，是及时发现前列腺癌的关键。

（作者系北京大学第一医院泌尿外科教授、副主任医师）



康养新识

多吃含维B食物防老年痴呆症

维生素是人体重要的营养素，缺乏会导致疾病的发生。近期，日本昭和大学的一项研究表明，体内B族维生素缺乏与认知功能下降有显著关系，并存在性别差异，女性表现明显。

研究小组以在昭和大学附属医院记忆门诊部就诊的188位老年人为研究对象，用简易精神状态检查和修订版长谷川认知量表，对认知功能进行评价，并通过血液检查测量维生素水平，分析和研究不同性别体内维生素B₆或B₁₂与老年痴呆症的关系。

结果表明，与维生素水平高的女性相比，维生素水平低的女性老年痴呆症风险显著增加，其中维生素B₆水平低，老年痴呆症风险增加3.73倍，维生素B₁₂水平低，老年痴呆症风险增加2.97倍。相比之下，未发现男性的维生素水平和老年痴呆症有明显关系。

研究人员指出，老年女性缺少B族维生素，可致老年痴呆症风险明显上升，为维持体内高维生素水平，建议老年女性通过食物等足量摄取B₆等维生素，以预防认知功能下降和老年痴呆症发生。

傍晚锻炼更利于瘦身

为预防生活方式病，塑造良好的体型，许多人都采取不同的方法减肥和降低体重。那么，就运动减肥而言，究竟什么时辰才好？近期，挪威科学技术大学的一项研究显示，超重的男性实施运动疗法，与早晨相比，在傍晚进行恢复代谢功能的效果更好。

研究小组在澳大利亚墨尔本大学招募了25名30—45岁、体重指数27.0—35.0、久坐不动的超重和肥胖男性，排除了心血管疾病和2型糖尿病患者以及处方药物服用者，分为早晨6:30分运动组9人、傍晚18:30运动组8人、不运动组8人，进行平行随机试验。

结果表明，三组24小时后的葡萄糖值均无明显变化，但傍晚运动组与不运动组相比，夜间血糖值下降；与不运动组相比，早晨和傍晚运动组的最大摄氧量均有非常显著改善；而空腹血糖值、胰岛素、胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇值仅在傍晚运动组下降，且无意料之外的效果和副作用。说明傍晚运动组各项指标改善效果最好，健康水平恢复和好转最快。

有氧运动可提高认知能力

有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等，又被称为轻体力运动，对身心健康有很好的促进作用。不仅如此，最近日本名古屋大学医学研究生院的一项研究指出，在各种不同类型的运动中，有氧运动对预防老年人认知功能下降还有良好效果。

研究小组招募了415名年龄65—85岁主诉认知能力下降的老年人，随机分为4组，即有氧运动组、阻力训练组、有氧+阻力组、对照组，前三组进行为期6个月，每次60分钟、每周2次各自不同的运动，先后对认知功能和身体功能进行测量，并与对照组进行比较，分析和判断效果。

结果表明，与对照组相比，有氧运动组反映记忆力的认知表现和成绩明显上升，认知能力和思维能力提高，而在阻力训练组和有氧+阻力组则未发现这种效果，说明有氧运动可有效预防认知功能下降。研究还发现，在认知功能开始下降前开展有氧运动，并持之以恒，效果会更好。

另外，来自美国特拉华大学交流与障碍科学专业的一项研究，发现了有氧运动的又一功能，游泳有助于提高学龄儿童词汇学习能力。

研究小组以48名6—12岁的儿童为对象，首先让他们学习新的词汇，然后把他们分成3组，一组进行3分钟绘画，另外两组分别进行3分钟游泳的有氧运动和交叉配合等无氧运动锻炼，最后对所学词汇进行测试。结果表明，与进行绘画和无氧运动的儿童相比，进行有氧运动儿童的词汇理解能力显著提高13%。

运动可提高被称为脑源性神经营养因子(BDNF)的蛋白质水平，有助于对新学的词汇进行编码，在记忆和学习中具有重要作用。之所以有氧运动效果好，是因为有氧运动无需消耗大量能量即可记忆，而无氧运动则需消耗大量能量才能记忆。

（以上作者均为四川省成都市第二人民医院副主任医师宁蔚夏）