

# 世界血栓日： 认清血栓危害 别让生命被“栓”住

今年10月13日是第11个“世界血栓日”。血栓通俗地说就是“血块”，它会像塞子一样堵塞身体各部位的血管，对人体造成伤害。静脉血栓栓塞症（VTE）是第三常见的心血管疾病杀手，仅次于缺血性心脏病和脑卒中。全球每发生4例死亡，就有1例与血栓相关；中国每年大约有50万人死于血栓性疾病。血栓的危害不容小视，提高公众的防栓意识刻不容缓。

## 典型病例

### 七旬老人突发肺栓塞 及时就医转危为安

夏大爷今年72岁，前几日在家饭后散步时，突然觉得胸闷、喘不上气，休息后有所缓解。数年前，夏大爷曾接受过颈动脉内膜剥脱手术，虽算不上凶险，但自那时起，夏大爷和家人都对“预警信号”格外敏感。“胸闷不是小事，之前做手术的

时候，医生也和我讲过，出现类似情况，一定要重视，家人立即把我送到了医院急诊。”谈起当时的情况，夏大爷仍心有余悸。

武进人民医院介入血管科主任、主任医师沈涛参与了会诊，询问病情并结合影像学检查结果，诊断夏大爷是肺动脉栓塞。简单来说就是血块堵在了肺部的血管中，导致呼吸不畅、胸闷气短。好在本人及家属健康意识较强，足够重视，第一时间来医院就诊，赢得了宝贵的时间。经过正规的抗凝治疗，夏大爷已脱离危险，恢复良好。

## 专家提醒

沈涛介绍，动脉血栓相对常见，心梗、脑梗的危险性大家都了解。而静脉血栓曾被认为是少见病，一直未能引起足够的重视。其实，静脉血栓的可怕之处就在于绝大部分的静脉血栓没有任何症状，容易被漏诊、误诊，故又被称为“隐形杀手”。

肺动脉栓塞（PE）就是因为静脉血栓（绝大部分来自下肢的深静脉）脱落游走到肺，堵塞肺动脉引起的，大块的肺栓塞可以导致呼吸心跳骤停。所以，快速识别、及时就医尤为重要。

沈涛表示，本身患有心脑血管疾病的人，还有血管壁因为各

## 专家名片



**沈涛** 武进人民医院介入血管科主任、主任医师、医学硕士、副教授、硕士研究生导师。江苏省“333高层次人才培养工程”第三层次培养对象，担任江苏省医师协会介入医师分会委员，江苏省医学会血管外科分会下肢动脉学组委员，常州市医学会介入医学、血管外科分会委员等。擅长外周血管疾病（如胸腹主动脉瘤、主动脉夹层、颈动脉狭窄、下肢动脉硬化闭塞、下肢静脉曲张等）的微创治疗和肿瘤的介入综合治疗。主持及参与省市多项科研课题。获江苏省卫生厅医学新技术引进奖二等奖等。专家门诊时间：周二上午（北院） 周四上午（南院）

种原因受损的人，都容易被血栓“栓”住。老年人、久坐不动、长期卧床、肥胖等，也是血栓形成的催化剂。

如何预防血栓呢？首先，切勿久坐，定时起身活动。坐在电脑前90分钟以上，会导致膝部血液流动减少50%，增加血栓形成的概率。建议坐1小时就应该休息片刻，起身活动3~5分钟，可以做做脚部运动，包括脚踝及膝盖运动，促进血液回流；其次，勤锻炼，多走路。走路能保持有氧代谢、增强心肺功能，促进全身的血液循环，防止血脂在血管壁堆积，降低血栓形成风险；最

后，保持健康的饮食及作息。保持健康的饮食习惯，是预防各类疾病的基础措施。预防血栓，建议食用黑木耳、洋葱、绿茶等；少吃油腻、辛辣刺激性食物，多吃富含维生素C和植物蛋白的食物，多喝水；戒烟禁酒、不熬夜，养成健康的生活习惯。

## 科室介绍

武进人民医院介入血管科是常州市临床医学重点专科，1998年在常武地区率先创立了独立的介入放射专科病房。科内有2位副教授、硕士研究生导

师、1位江苏省“333高层次人才培养工程”中青年技术骨干、2位在读博士等高层次人才。科室常规开展主动脉夹层、胸腹主动脉瘤、下肢动脉硬化闭塞、下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓等外周血管疾病的微创手术及肿瘤微创介入手术，年完成手术1500余台次。荣获江苏省卫生厅新技术引进二等奖2项等。完成省市级课题多项。（武医宣）



## 共和县中医院一行来武进人民医院参观交流

10月10日，青海省海南州共和县卫健局副局长、共和县中医院院长徐强等一行9人，来到武进人民医院参观交流。

座谈会上，武进人民医院副院长徐学忠（主持工作）简要介绍了医院在南院二期推进、信息化建设、精细化管理等方面的基本情况和经验。徐强对

武进人民医院先进经验的不吝分享表示感激，对一直以来给予的关心和支持表示衷心感谢。

考察团一行实地参观了南院二期现场。双方相关科室负责人通过实地走访、现场询问、查阅资料等形式，一一对接，共享经验心得。下午，两家医院就南院二期建设情况、

院区整体功能布局以及共和县中医院新大楼设计方案进行了对标交流与探讨。

近年来，武进人民医院持续深化对口支援工作，热情接待援建单位来院参观交流，通过交流学习，分享经验、互通有无、开拓思路，促进共同发展。（武医宣）

## 武进五院开展健康科普宣传

10月11日上午，武进第五人民医院开展以“健康体重，理想血压”为主题的健康科普宣传活动。

在医院门口街道及门诊大厅，医院利用醒目的宣传横幅、展板及滚动荧屏，对来往居民普及高血压防治知识。医护人员还现场发放宣传资料，详细讲解高血压的定义、诊断

标准、危害及预防措施，特别是强调了超重、肥胖等危险因素对血压的影响。医护人员还为居民量血压、测血糖，并根据测量结果给予个性化的健康指导。还结合高血压好发人群特点，为现场老年人重点讲解了高血压的危害、秋冬季自我保健等知识要点。

（王函）

## 4名医疗专家圆满完成柔性援疆工作

近日，武进中医医院儿科主任张建玉、骨科主治医师潘佳麟、针灸推拿科主治医师吴晨曦、中医妇科主任医师刘芹等4名援疆医疗专家，圆满完成在新疆尼勒克县的柔性援疆工作。

在尼勒克县妇幼保健院，张建玉耐心细致地指导患儿诊治，还充分发挥专业优势，开设了儿童的肥胖管理等诊疗培训班，举行新生儿窒息复苏培

训和演练，提升医护人员的诊疗水平和应急处理能力。在尼勒克县中医医院骨科，潘佳麟不仅开展了多场科室讲座和院内培训，还积极开展了肌腱移植术、肌腱延长术等新技术，填补医院技术空白。在尼勒克县中医医院针灸科，吴晨曦不仅积极开展临床诊疗指导，还开设了小儿推拿法、常见疾病诊治等讲座，使中医技术得到了更广泛的推广和应用。在尼

勒克县中医医院妇科，刘芹积极开展中医适宜技术培训工作，传授中药熏药疗法、中药热敷包疗法等中医特色技术。

今年8月，武进中医医院与尼勒克县中医医院携手成立了中医适宜技术推广中心。据悉，自2010年以来，武进中医医院累计派出援疆医疗专家共50余人次，对口帮扶尼勒克县的医疗卫生事业，接续为尼勒克群众的健康护航。（赵铠烨）



10月11日，武进第五人民医院开展2024年第五个“学习日”活动，进一步提升医院职工的政治素养和业务技能，营造浓厚的学习氛围。

医护人员集中学习了《坚定地在进一步全面深化改革上

## 武进五院开展“学习日”活动

继续走在前列 奋力谱写“强富美高”新江苏现代化建设新篇章》《深入贯彻党的二十届三中全会精神 进一步全面深化改革

革、奋力书写好中国式现代化常州答卷》等重要内容，大家认真学习、仔细记录，并分享了学习心得。（王函）

2024年10月13日是第35个“国际减灾日”。为提高广大群众的防灾减灾意识和应对灾害的能力，10月12日上午，礼嘉镇卫生院开展了主题为“赋能年轻一代、共筑韧性未来”的减灾宣传活动。活动现场，工作人员向来往群众普及各类灾害的防范知识和应对技能，使大家对减灾知识有了更深入的了解。（钱冰文 文/摄）