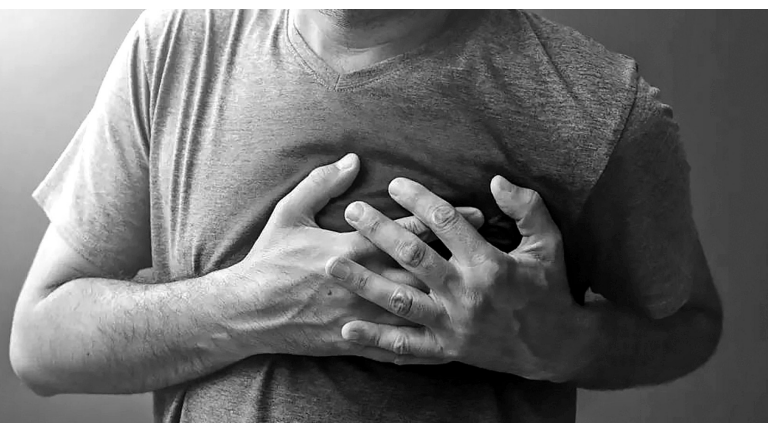


血管是血液的运输通道，一旦堵塞，可能会出现器官缺血，引起各种不适，甚至危及生命。胸痛、下肢活动性疼痛、肢体疼痛伴肿胀，身体这3个部位痛，说明你的血管可能堵了。



身上这3个部位痛可能是血管堵住了

这3个部位痛别大意

01 胸痛

有些胸痛靠硬扛往往会导致恶性后果，比如急性心肌梗死、急性主动脉夹层、急性肺栓塞等。如果没有及时就诊，可能会迅速危及生命。这几种情况有什么不同？出现哪些情况应特别注意？

●急性心肌梗死

急性心肌梗死是最常见的致命性胸痛，是冠心病最常见、最严重的类型。冠心病的形成原因是冠状动脉出现斑块，导致血管狭窄，血液流量不够。如果斑块严重破裂，出现血栓堵住血管，就会引起急性心肌梗死。

突然发生的、剧烈的、压榨性的、有濒死感的胸痛，发作症状持续时间长，10~20分钟内无法缓解。如果不进行干预，疼痛会持续数小时。

一般心肌梗死发生的缺血性疼痛，主要在胸骨后，表现为压榨样的闷疼，有放射的特点，可以放射到左肩、左侧下颌或左上肢。

如果是下壁心肌缺血或者坏死，还会表现为上腹痛。如果伴随恶心、呕吐等消化道症

状，要高度怀疑是否为急性下壁心梗。

胸痛伴随出汗、头晕、乏力、胸闷憋气等症状，也需要引起注意。

●急性主动脉夹层

急性主动脉夹层造成的胸痛表现，在某种意义上来说比急性心肌梗死更严重。

急性主动脉夹层胸痛呈现撕裂般的剧烈疼痛。

随着夹层撕裂程度变化，疼痛呈现游走的特点。比如，一开始可能胸痛，后来转为后背痛，也可能变成腰痛。

●急性肺栓塞

肺动脉被血栓堵住，就会引起急性肺栓塞，这也是一种常见的胸痛致命性病因。

急性肺栓塞表现为胸闷、胸痛，合并呼吸困难，严重的病人会出现紫绀。

急性肺栓塞的胸痛还会伴有低血压、晕厥等症状。

02 下肢活动性疼痛

原来走几千米都没事，现在走三五百米就腿疼，这种行走路程越来越短的表现，可能提示支配下肢

的动脉出现了阻塞。建议及早治疗，防止因完全阻塞造成肢体坏死而截肢。

此外，以下症状可能提示血管出现问题：

腿部疼痛、苍白；

腿脚冰凉或两条腿温度不一样；

下肢丧失感觉，甚至出现腿不能动的现象，这些情况是急性下肢缺血的表现；

如果中老年人出现经常头晕、平衡失调、走着走着往一边歪的情况，也要警惕可能是血管堵塞。

03 肢体疼痛伴肿胀

如果下肢静脉出现堵塞，产生血栓，可能引起腿部肿胀，严重时会产生酸痛、钝痛。

患者侧肢体肌肉有压痛，可能提示肢体静脉阻塞，此时千万不要乱动，要紧急就医，防止发生肺动脉阻塞造成肺栓塞。肺栓塞是一种死亡率极高的疾病，较急性心肌梗死更易漏诊及误诊，也是长途旅行发生猝死的常见原因。所以，出现上述不适症状，应尽早采取措施，以防发生严重后果。

7步让血管“强大”起来

合理饮食：控盐、油、糖

《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天食盐摄入量不超过5g，成年人每天烹调用油25g~30g，添加糖不超过25g。

推荐多吃蔬菜、水果、低脂乳制品、鱼、全谷类、纤维类、富含钾和其他矿物质的食物，多喝水促进血液循环。

合理运动

不要久坐不动，每次运动应不少于30分钟，每周运动至少5次，每周完成150分钟以上的中等强度体力活动。一般来说，以运动后微微出汗，呼吸略快但感觉舒畅，无明显疲劳感为宜。

控制好血糖

预防微血管病变，患者要做到定期监测血糖，控制血糖水平，避免血糖波动。大血管病变受多种风险因素影响，比如血压、血脂、是否有肥胖及吸烟、脂肪肝、蛋白尿等问题。因此，除了控糖外，降压、调脂、控制体重、抗凝也十分重要。

控制体重和腰围

肥胖人群血液中的高密度脂蛋白粒子浓度会比较低，易引起血管堵塞、动脉管壁增厚，以及血管狭窄等现象，容易导致各类心脑血管疾病的发生。

可以通过体质指数和腰围自查评估。

按照我国标准，体质指数低于18.5，属于过轻；18.5~24，属于正常体重；高于24，属于超重；超过28，就是肥胖的范畴了。

用软尺在肚脐眼上方1cm处紧贴皮肤水平绕一周，成年男性腰围≥85cm，成年女性腰围≥80cm，则为超标，需要注意控制。

保证睡眠时间

成人睡眠需要保证7~8小时，睡眠时间过短会增加高血压、冠心病及心力衰竭的风险。

一年一次体检

血管方面的体检一般为血管彩超，能够初步判定血管是否发生堵塞，一年一次即可。

另外，糖尿病患者，每年需做一次眼底检查、尿常规、尿白蛋白/尿肌酐比值(ACR)、血肌酐检查等，便于监测眼部、肾脏的微血管状态，预防其他并发症。

远离烟酒

吸烟酗酒，会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。因此，远离烟酒是保证血管健康的关键，还要注意远离二手烟。

据央视一套微信公众号

> 这些人群需要关注血管健康

● 年龄>45岁男性，年龄>55岁绝经后女性。

● 患有慢性疾病的人群，如高血压、高血脂、糖尿病等。

● 有心血管疾病家族史的人群。

● 肥胖人群，尤其是腹型肥胖者。

● 情绪抑郁、压力大的人群，以

及有长期吸烟、过度饮酒等不良生活习惯的人群。

● 长期熬夜者。

● 缺乏运动的人群。这类人血液循环不好，血管里的垃圾无法排出，逐渐在血管壁上堆积起来，最终可能导致血管堵塞。



华发书香云海项目华融府赋学苑商品房交付通知书

致：尊敬的书香云海项目华融府赋学苑业主

您购买的我司位于云南省昆明市西山区马街街道办事处大渔社区的华发书香云海项目华融府赋学苑的房屋（下称该商品房）已取得工程竣工验收备案证明及房屋测绘报告，达到法律法规规定及商

品房买卖合同约定的交付条件。我司很荣幸地通知您，本项目将于2024年11月8日开始办理3#楼、9#楼房屋，以及整个项目的车位、商业的交付及入住相关手续。请您留意签收《交付通知书》，并携带相关资料来项目现场办理交付手续，我们

恭候您的光临。

（集中交付办理期：2024年11月8日-11月30日）

昆明华创云房地产开发有限公司
2024年11月7日