

久坐，小心血管“堵”出大问题

舟山医院血管外科副主任张玉惠：血液在血管一旦流速变慢、近乎停滞，都会快速凝固形成血栓

□记者 姚舜好

“

如今，久坐已成为不少人的生活常态，办公室职员、司机、文字工作者等群体，每天久坐时间常超过8小时。很多人误以为，久坐只会引发腰酸背痛的困扰，却不知其背后隐藏着致命的血管健康隐患。

据了解，世界卫生组织早已将久坐列为“十大致死致病元凶”之一。久坐不仅会损伤骨骼肌肉，更会对全身血管造成不可逆的伤害，即便每天坚持锻炼，若久坐超6小时，也会大幅抵消运动带来的益处。近日，记者专访了舟山医院血管外科副主任张玉惠，他结合临床案例和专业知

”



张玉惠术中(左二)

久坐首害： 下肢深静脉血栓，沉默的“致命杀手”

在张玉惠接诊的患者中，因久坐引发的血管疾病占比不低，其中最常见也最危险的，就是下肢深静脉血栓。“很多人都不知道，久坐最致命的威胁，就是可能诱发下肢深静脉血栓。”张玉惠介绍，人体下肢的血液需要从腿部向上回流至心脏，血液顺着重力往下流很顺畅，向上流却本身存在阻力，而久坐会让下肢血流速度进一步放缓。

张玉惠解释道，下肢深静脉包裹在肌肉中，走路或活动时，肌肉收缩会起到“泵”的作用，挤压血管将血液向上推送，这也是为什么久坐久站后，起身走一走就会觉得舒服。“血液在血管里流动时不会凝固，可一旦流速变慢、近乎停滞，无论动脉还是静脉，血液都会快速凝固形成血栓。”张玉惠用通俗的语言比喻，这就像杀鸡宰鸭时倒出的血，静置一会儿就会凝固，而久坐导致的下肢血流缓慢，恰好为血栓形成创造了“温床”。

更危险的是，腿部的血栓一旦脱落，会顺着血管流到心脏，进而堵塞肺动脉，引发致命的肺动脉栓塞。“大家常听说的‘经济舱综合征’，就是指长时间乘坐飞机经济舱或其他交通工具时，因空间狭小、活动受限，血液循环不畅，可能诱发下肢深静脉血栓或肺栓塞的现象，严重时可危及生命。”

张玉惠回忆，临床中这样的案例并不少见，几年前，有一位打工者坐长途大巴几百公里，下车后就出现脚肿，在家躺了半天仍未缓解，才紧急赶到

医院就诊，最终确诊为下肢深静脉血栓，万幸的是，血栓并未脱落，否则后果不堪设想。

还有一位50多岁的患者，因骨折在家卧床休养，出现脚肿后，家人听说“从下往上挤压可以消肿”，就帮他挤压腿部，不料挤压过程中，腿部血栓脱落，患者突然出现生命危险，被紧急送往医院抢救。“脚肿时千万不能随便挤压、大力按摩，正确做法是立即去医院检查，排除血栓风险。”张玉惠特别提醒。

不止伤静脉 全身脏器都受牵连

下肢血栓形成时，常会出现腿酸胀、胀痛，走路时小腿疼痛，感觉腿部“硬邦邦”等明显信号。张玉惠表示，下肢深静脉血栓之所以被称为“隐秘的杀手”，就在于其初期症状看似轻微，容易被忽视，但一旦血栓脱落，就可能瞬间致命。

他补充道，年龄越大，血栓形成的风险越高，因为老年人血液黏稠度更高，血管内壁可能有斑块，血管机能有所下降，更容易让血栓“扎根”。此外，久坐时喝水少，也会导致血液黏稠度升高，进一步增加血栓形成的风险。

除了致命的下肢深静脉血栓，久坐还会引发多种衍生疾病，对全身血管和脏器造成持续伤害，其中最常见的就是下肢静脉曲张。“久站和久坐都容易导致下肢静脉曲张，原理很简单：久坐时静脉压力过高，就像衣服被一直撑大一样，血管会慢慢扩张、变形，越撑越严重。”

张玉惠也发现，很多患者不清楚静脉曲张该找哪个科室，其实这正是

血管外科的诊疗范围，只是大众对这个科室的认知仍较为薄弱。他介绍，血管外科的诊疗范围非常广泛，除了心血管和脑血管，全身其他部位的血管以及淋巴管，都属于血管外科的管理范畴。

久坐不仅伤害静脉，对动脉也有很大影响。“长期久坐会导致动脉硬化加重，尤其是本身有糖尿病、高血压等基础性疾病的人或肥胖者，影响会更明显。这类人群长期久坐，会让血管负担翻倍，动脉硬化的速度会明显加快，进而增加心脑血管疾病的风险。”

更值得警惕的是，久坐会导致全身脏器功能下降。“久坐就像长期卧床一样，身体活动减少，心肺功能得不到有效锻炼，会慢慢退化。”他强调，这并非要求大家天天跑马拉松，过度锻炼同样不利于健康，关键是避免长期静止，让身体得到适度活动。

久坐人群 这样做远离血管危机

久坐的危害这么大，但很多人因为工作、生活原因，无法避免久坐，那么该如何科学防护，减少久坐带来的伤害呢？张玉惠结合临床经验，给出了简单易懂、可直接操作的建议。

首先，最核心的一点，是打破“久坐不动”的状态。“不管工作多忙，每隔一两个小时，一定要起身活动5到10分钟，无须进行剧烈运动，简单走一走、伸伸腿，就能有效促进下肢血液循环，减少血栓形成的风险。”

其次，一定要养成多喝水的习惯。“比如长途旅行时，很多人怕上厕所麻烦，就刻意少喝水，这是非常错误的做法。”张玉惠强调，多喝水能降低血液黏稠度，减少血栓形成的可能，“无论是上班族还是司机，都要养成随时喝水的习惯，长时间脱水会让血液处于高凝状态，大幅增加血栓风险。”

对于需要长期久坐的人群，如长途司机、办公室职员，可借助静脉曲张袜进行防护。“它通过梯度压力设计，压力从脚踝向大腿逐渐递减，能有效改善下肢血液循环，预防下肢深静脉血栓和静脉曲张。”张玉惠提醒，选择弹力袜时，不用选压力太高的，普通久坐人群选择压力一级的就可以，同时要根据自己的腿围选择合适的尺寸，才能达到最好的防护效果。

此外，要警惕久坐带来的不适信号，及时就医。“如果久坐后出现腿酸胀、疼痛、脚肿、发硬等情况，一定要及时去血管外科检查，不要简单以为是‘肌肉疲劳’。”张玉惠说，很多患者就是因为忽视了这些信号，等到出现严重症状时，已经错过了最佳治疗时机。

总而言之，对于久坐人群来说，预防的关键就在于“动起来”——每隔一段时间起身活动，多喝水，做好防护，警惕不适信号。养成良好的生活习惯，让身体远离久坐可能带来的危机。

图片由受访者提供