



久病卧床

提防静脉血栓栓塞症(上)

如果把血管比作公路,那么与公路堵车相比,血管“堵车”就可怕多了。很多居家老人行动不便、长期卧床或长时间使下肢保持同一个固定姿势,很可能会出现血管堵塞,从而导致下肢深静脉血栓。如果没有及时发现处理,血栓会随血液流动脱落发生致死性肺栓塞,这是最严重的并发症。下面让我们来详细了解一下居家老人该如何预防静脉血栓栓塞症。

一、静脉血栓栓塞症有什么样的危险后果?

静脉血栓栓塞症很多没有明显症状与体征,也称为“隐形的杀手”,但后果不容忽视。在下肢深静脉血栓形成的急性期,静脉血栓一旦随体位的改变或者因其他外力作用导致脱落,脱落的血栓会随着静脉血流回留到心脏,然后流入肺内,阻塞肺动脉,轻者无明显临床症状,重者可出现胸闷、胸痛、咯血、心悸等,甚至晕厥、休克、猝死等。此时患者随时都会有生命危险。

下肢深静脉血栓形成一个月后,临床称为陈旧性深静脉血栓形成。此时若仍得不到及时有效的治疗,则多数栓塞患者不能幸免下肢深静脉血栓形成后遗症的发生。其临床表现为:患肢沉重不适、胀痛、下肢水肿、浅静脉扩张、皮肤变薄,汗毛稀疏、小腿内侧出现色素沉着、瘙痒、湿疹,甚至形成经久不愈的溃疡等。该后遗症会给患者造成长期的病痛折磨,直接影响生活质量和工作能力,严重者可以致残。

严重的下肢深静脉血栓形成,由于大量的静脉血液滞留在下肢,组织会发生严重的水肿,并压迫动脉和神经。临床这类深静脉血栓形成尚未严重压迫动脉者主要表现为:下肢肤色青紫、麻木、肿胀严重;如果已经对动脉产生严重压迫,则表现为:下肢肿胀、冰凉、苍白、麻木,二者病情都非常凶险,诊治不及时就会导致截肢或死亡的重重后果。

二、哪些居家老人容易发生静脉血栓栓塞症?

1. 有高血压的老人:过高的血压会导致血管内皮受损,进而使静脉血栓栓塞症发生风险增加。

2. 高血脂、血液黏稠度增加以及高半胱氨酸血症的老人。

3. 长期久坐的老人:研究发现,长期久坐老人,每坐1小时左右,患静脉血栓栓塞症的风险就提高10%。

4. 生活习惯不健康的老人:如喜欢抽烟、喝酒、饮食不均衡以及长期缺乏锻炼的老人。特别是吸烟会引发血管内皮损伤,进而导致血栓形成。

5. 肥胖和糖尿病等慢性病老人:研究显示,肥胖老人(BMI>30 千克/米²)患静脉血栓栓塞症的风险是非肥胖老人的2~3倍。高血糖可能导致血管内皮的能量代谢出现异常,使血管内皮发生损伤。

6. 有血栓家族史的老人。

7. 近三个月接受外科大手术的老人:如接受膝关节置换术、髋部周围骨折手术、妇科手术、普通外科手术的老人等。

三、居家老人如何预防静脉血栓栓塞症?

1. 饮食方面:适当选用对血栓预防效果好、能够降低血液黏稠度的食物,如大蒜、洋葱、番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜、黑木耳、银耳、桃仁、山楂、香瓜、木瓜、草莓、柠檬、葡萄、菠萝、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等。

2. 保证充足的液体摄入量:饮水不足可导致血液黏稠度增高,囤积的废物也难以排出体外,每日正常饮水量应达2000~2500毫升。居家老人要注意液体的摄入,不只是饮水,还可以喝汤、粥及无糖饮料等。

3. 坚持运动:如身体条件允许,血栓高风险人群最好每天运动至少半小时。可以采取慢跑、散步、跳舞等多种形式。

4. 戒烟酒:要改掉不良生活习惯,尤其是长期吸烟、饮酒的老人,最好彻底戒除,或者少吸烟、少喝酒,还要避免吸二手烟。

5. 缓解压力,规律生活:居家老人要学会给自己减压,避免熬夜、久坐不动、暴饮暴食等,这些不良习惯都可以使机体抵抗力下降,增加静脉血栓栓塞症的发生率。平时要做到规律用餐,坚持锻炼,按时睡觉,定期查体,做好慢病管理,保持良好心态。

湖南省第二人民医院
静脉血栓症护理小组
组长 副主任护师 陈双艳

养金鱼怡情养性

金鱼,是我国特有的观赏鱼。老年人和慢性病患者养上几尾金鱼,换换水、喂食等,可以增加生活乐趣,增强机体功能,有助于提高身心健康和战胜疾病的能力。

具体来说养金鱼的好处有:一养性。凡情性急躁做事粗疏的人,如果对养金鱼有了兴趣,通过饲养与玩赏,在静谧的环境和细微的工作中能使急躁逐渐转向精细,这和垂钓的功能相同。二怡情。劳动之余需要适当的休息,正当的娱乐使身心有所调剂,使疲劳易于消除,无形中增加生活的活力,从而提高工作效率。三解闷。当满腔烦恼、忧思重重的时候,看看五彩缤纷、绚丽多姿的金鱼,往往就能乐而忘忧,使烦恼消除,胸襟开朗。

现代科学研究得出:经常观赏金鱼,可使体内的去甲肾上腺素增多,改善精神状态,能使人体的新陈代谢旺盛,延年益寿。

辽宁 徐锐

靠墙静蹲
缓解髌骨软化症

生活中不少中老年人人为髌骨软化症所困扰,膝盖发软,经常疼痛,腿不听使唤,上楼时表现尤为明显。对于此症,患者除遵医嘱口服非甾体止痛药和休息外,还可采用靠墙静蹲锻炼进行治疗。

靠墙静蹲锻炼可提高下肢肌群力量与稳定性,对膝关节健康好处很多,特别适用于髌骨软化症等膝关节疾病患者的恢复。具体方法是:上半身以后背靠墙,两脚分开与肩同宽,脚尖向前,小腿与地面保持垂直,膝关节不要内扣或外翻,膝关节屈曲角度大于90度,可因人而异。每次训练3~6组,每组坚持时间因人而异,以(大腿)股四头肌刚出现酸痛为准,组间休息1~2分钟。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

■祖孙乐

耍酷

接送孙子睿睿上下幼儿园,经过小区门口时,要刷脸才能通过。

这几次,睿睿都要我抱着他刷脸,我说:“你太小了,还够不着,等长大了就可以自己刷了!”

睿睿不依,他对着镜头里自己的小脸,说:“我是在耍酷。”

又接了一句,“奶奶,你不知道,男孩子爱酷,女孩子爱臭美!”

湖南 袁彩云

晒作品

登庐山(诗)

苍翠崇山石径斜,
逶迤向上沐朝霞。
深穿迷雾凌绝顶,
不畏艰险越峭崖。
遥望蓝天与迥地,
频颔硕果共奇葩。
千年负载不思己,
无语石阶任贬夸。

上海 杨华峰 (72岁)

常做三动作 保护脑血管

脑血管疾病患者应适当参加体育锻炼,增加血管弹性,改善大脑供血。常做以下三个动作,能起到保护脑血管的作用。

伸懒腰 两手交叉于胸前,自胸至头顶上伸,同时深吸气,然后放松,深呼气。如此反复做3~5次。有助改善血液循环,使更多的氧气供给各个组织器官。

捏腋窝 左右臂交叉于胸前,左手按捏右腋窝,右手按捏左腋窝,运用腕力带动中、食、无名指有节律地轻轻按捏腋窝肌肉,

每天早晚各捏5分钟左右即可。常按捏腋窝,能使血液在心脏、动脉、静脉及毛细血管中回流通畅,可调节脑血流量,稳定血压。

摩擦颈部 先将双手互擦生热,然后敷于颈部左右两侧,并迅速摩擦,以皮肤发热发红为度,早晚各摩擦4~8分钟。常按摩可促进颈部血管平滑肌松弛,减少胆固醇沉积,促使已硬化的颈部血管恢复弹性,并改善大脑供血。

四川彭州市通济镇姚家村卫生所
主治医师 胡佑志