



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半月后，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，直接影响生活质量及工作能力，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严重后果。

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. 近三个月接受外科手术的老人：如接受膝髋关节置换术、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

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、无名指有节奏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

养金鱼怡情养性

金鱼，是我国特有的观赏鱼。老年人和慢性疾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

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，
频撷硕果共奇葩。
千年负载不思己，
无语石阶任贬夸。

上海 杨华峰 (72岁)