

下肢静脉曲张 如何护理,你知道吗?

下肢静脉曲张是较为常见的血管疾病,在正常生理状态下,血液正常流动不会形成血栓,但是当血液粘稠度增加、血管内皮受损、血流缓慢的情况发生时,流动的血液就会在静脉血管内凝固,形成血管堵塞,这就是我们所说的静脉曲张。全身的静脉都有可能形成血栓,但大多是从下肢开始的,静脉曲张的发展无声无息,在发生血管栓塞以前基本没有不适症状,所以容易被大家忽视。一起来看看下肢静脉曲张的常见诱发原因和护理细节吧。

下肢静脉曲张的诱因

不良生活习惯

经常食用高嘌呤、高脂肪食物会造成血管壁增厚、血管硬化,也会使血液变得粘稠,体内血流速度减慢。有长期吸烟史的人群,其血栓发病率较同龄不吸烟者高。

体重基数过大

体重基数大、过度肥胖的人群本身就有促凝倾向,身体内较容易长静脉曲张。尤其是肚子特别大的人,会出现下肢静脉受压迫的情况,导致下肢静脉回流受阻,血流缓慢,逐渐形成下肢静脉曲张。

妊娠或长期服用避孕药

妊娠的中晚期,孕妇凝血活性明显增高,整体静脉血流处于较为瘀滞的状态。此时静脉的管腔会受到妊娠的子宫压迫变得狭窄,这是孕妇容易形成血栓的主要因素。而长期服用避孕药会促进雌激素分泌,降低抗凝血酶的作用,促使血小板聚集黏附,从而使血液长期处于高凝状态。

长期保持不变体位

长期久坐久站保持一个姿势,腿部肌肉没有收缩会减弱小腿肌肉

泵作用,血液不能及时回流到心脏,大量的血液淤积在下肢,无法畅通回流的血液会逐渐凝结成血栓,埋下健康隐患。

手术创伤

患者手术前麻醉会扩张外周静脉,减慢静脉流速;手术过程中,下肢肌肉因麻醉完全麻痹,丧失收缩功能;术后静脉置管会对血管壁造成破损,且大部分患者需要长时间卧床休息,活动量大幅下降,导致下肢血液循环不畅,这些因素都会诱发血栓形成。

下肢静脉曲张如何护理?

急性期护理

下肢静脉曲张风险期通常为两周,在这两周中,患者静脉曲张形成处于急性期,情况非常不稳定,应立即卧床,避免动作幅度太大或用过热水泡脚,严禁下床行走或按摩揉搓患肢,因为在活动过程中随时可能导致血栓脱落,血栓随着血流进入肺动脉导致肺动脉栓塞,可危及患者生命,所以要立即前往急诊科治疗。

职业护理

因为职业原因需要久坐、久站



或长期乘坐交通工具的人群,应该加强自身护理,预防或缓解下肢静脉曲张形成。久坐之后要特意起身走动,善于自我调节,多做高抬腿等动作加速腿部血液流动;医生、护士、教师等经常长时间站立的人群,则要适时更换体位,以避免长时间站立引起血液淤积。

妊娠及产后护理

孕期对于下肢静脉曲张的护理从妊娠第4个月就可以开始。主要以促进血液回流为目的展开活动,经常做下肢屈伸运动,降低活动强度的同时可以调动小腿肌肉泵的作用。具体操作方法是采用仰卧的姿势,抬高下肢做蹬自行车的动作,两条腿交替循环进行。到后期若出现仰卧困难、抬腿费力的情况,可以选择侧卧姿势,先活动其一侧下肢,然后翻身再活动另一侧下肢,尽可能地活动到膝关节和踝关节,降低下肢静脉的压力。还可以使用医疗弹力袜改善下肢静脉曲张的状

况。产后要摒弃传统“坐月子”的陋习,进行科学的产后护理,在身体允许的情况下尽早开始下肢运动。

术后护理

对于术后需要长期卧床的患者来说,保持下肢活动量是非常重要的。患者不能下床活动前,家属要每日按摩患者的下肢,着重护理肌肉组织,从脚部开始按摩,从下而上循环进行,加速下肢静脉血回流,同时搭配下肢充气按摩,有效预防下肢静脉曲张形成。等到患者可以自主活动时,可以主动抬高下肢,经常活动踝关节,锻炼小腿肌肉,充分利用小腿肌肉泵的作用,加速下肢静脉血流动。术后饮食应遵循低糖、低盐、低脂的原则,合理膳食,避免过多食用动物内脏等含有高胆固醇的食物。术后日常护理中要避免碰撞伤口,加强静脉血管保护。若术后需要长期输液或经静脉给药,避免在同一部位、同一静脉反复穿刺。下肢静脉曲张容易引发肺栓塞等一系列并发症危及患者生命健康,因此术后护理过程中需严密观察患者是否出现咳嗽、胸闷、胸痛、口唇紫绀、咯痰带血等症状。若术后需服用抗凝药物要严格遵守医嘱,按时按量服用,观察患者下肢远端皮肤的温度、色泽、感觉和脉搏强度以判断术后血管通畅程度和恢复情况。如若发生危险情况,要及时就医。

钦州市钦北区人民医院
李成凤

种植牙如何挑选? 看过来!

种植牙是一种缺牙修复方式,以植入骨组织内的下部结构作为基础支持固定上方牙体,所以包括下部的种植体和上部的牙修复体两部分。种植体一般以与骨骼适应性良好的人工材料制成,以手术方式植入组织内(一般为上下颌)加以固定,通过特殊方式或装置连接上部的牙修复体,能够形成与天然牙在功能、结构、外观上高度接近的修复效果。因此种植牙逐渐成为当下缺牙患者的首选修复方式。那么,种植牙如何挑选呢?

手术方式的选择

当下种植牙主要分为分段式种植与整体种植两种手术方式。

分段式种植牙分为三段式和两段式,实际上就是将种植牙的手术过程分为三次或者两次进行。这种方式的优点在于能使种植体与牙槽骨良好结合,而且不容易造成感染,长远来看效果比较理想;缺陷则在于完整的手术需要较长时间周期,如三段式种植就需要耗费四个月甚至更久。

整体种植牙也称为一体式种植牙,采用的种植体、基台和义齿是一体化的,在单次手术中就能完全植入,不需要多次手术。单次手术

有效减少了患者的疼痛,也节省了大量的时间,且手术本身在稳定性和风险控制上的效果也更为理想。但因为基台种植后会直接和口腔环境接触,种植体没有单独和牙槽骨进行结构磨合的时间,因此会出现稳定性不足的情况。

材料的选择

种植牙材料的选择主要是针对牙冠材质的选择,现有种植牙人工牙冠的材质包括以下四种,需要结合具体使用需求选择不同材质。

1. 成品树脂

成品树脂牙冠本身具有比较好的韧性,在刚度上则有所不足,用这种材料制作出的牙冠能够很好地缓冲咬合力,从而减轻咬合动作对种植体的影响,但也因为刚度不足导致这种牙冠比较容易损耗脱落。

2. 烤塑材料

烤塑材料牙冠是将金属作为内冠,在表面装饰类瓷树脂材料,这种装饰材料融合了玻璃离子、硅酸盐和天然颜色系统,除了能够表现出瓷的光泽和质感之外,在弹性上也比瓷更好。所以这种材料也可以在一定程度上缓冲咬合动作对种植体的影响,但是因为烤塑材料附着在金属内冠上,会比较容易耗损脱

落,烤塑材料本身也比较容易变色,在受压和吸水之后可能会出现变形。

3. 陶瓷材料

陶瓷材料是当下种植牙的首选材料之一,相比其他材料,这种材料无论是导热性还是膨胀性都更接近天然牙的材质,不仅咀嚼效率高,耐腐蚀性也非常理想。陶瓷材料牙冠的缺点则在于其刚度,相对容易出现破碎和崩瓷的情况,而且因为陶瓷牙冠本身的一体化特性,修补起来的难度也比较大,破损之后只能整牙更换。

4. 金属或氧化锆合金

这是所有种植牙材料中强度最高的一种,其优点也集中体现在强度上。对于磨牙的病人来说,这种材料是种植牙的首选,且不易产生损耗或损坏。但同样也是因为强度太高,应用这种材料的种植牙牙冠,很容易磨损对颌的正常牙体,所以在选用的时候需要慎重。

品牌的选择

种植牙品牌的选择也很关键,高端品牌在质保上有更可靠的保障,但价格一般也会更昂贵,所以实际选择的时候还需要结合自身的需求。

高端种植牙品牌:高端种植牙品牌一般都来自瑞士或者瑞典,比

较突出的品牌有瑞典的诺贝尔和瑞士的iti。诺贝尔是一款相当早的植入人体口腔的种植体品牌,维持时间长且价格相对昂贵,普遍比iti贵2000元左右。而瑞士的iti则拥有理想的骨结合效果,不仅稳固性表现较好,使用寿命也相当长,价格比诺贝尔便宜些,但也在万余元以上。

中高端种植牙品牌:中高端种植牙品牌数量较多且普遍来自德国,如贝格、icx都是德国品牌。由于德国种植牙一直以来都很重视工艺,因此也具有较高的市场占有率,其产品具有非常理想的性价比。除了德国之外,美国的百康、法国的安卓健也是中高端品牌中不错的选择,整体价格大概在6000~8000元之间。

中端种植牙品牌:中端种植牙品牌的价格相对更便宜,以韩系的登腾、奥齿泰和美国的皓圣相对多见,质量上也足够可靠。登腾的价格为5000元/颗上下,而奥齿泰的价格稍贵。美国皓圣则是医院经常搞活动或者引流的种植牙品牌,活动时价格多为6000~8000元/颗,由于质控、性价比各方面表现均比较理想,选择这一品牌的人也比较多。

柳州市中医医院
陈鸿