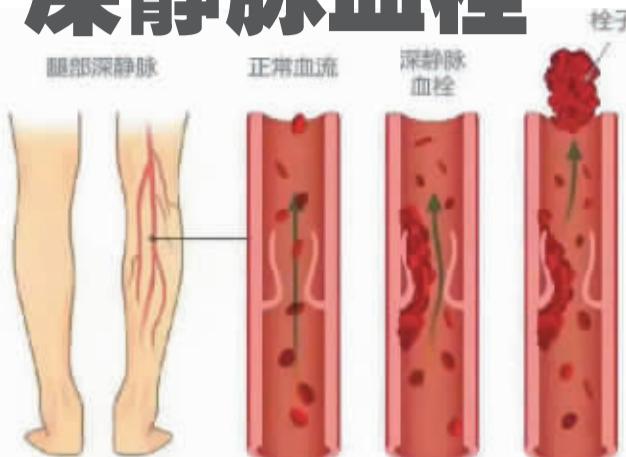


预防“沉默的杀手” ——深静脉血栓

深静脉血栓 (Deep Vein Thrombosis, 简称 DVT) 是指血液在深静脉内不正常凝结引起静脉回流障碍性疾病，多见于下肢，可造成不同程度的深静脉功能不全，栓子脱落可阻塞肺动脉引起肺栓塞 (Pulmonary Embolism, 简称 PE)，严重者可危及生命，对人们的身体健康产生严重威胁。据统计，85%深静脉血栓是“沉默”的，无明显症状，70%以上的肺栓塞是在死亡后发现的，故又被戏称为“沉默的杀手”。我们如何在与“沉默的杀手”博弈中取胜，法宝是重在预防，以下我们就来介绍一下深静脉血栓预防的相关知识。



深静脉血栓形成的危险因素

了解和认识身体的危险因素有助于预测和预防深静脉血栓的发生，以下是常见的深静脉血栓形成的危险因素：

1. 长时间久坐或卧床 长时间不动会导致下肢静脉血液回流受阻，增加血栓形成的风险。

2. 大手术或外伤 大手术或严重外伤引起的身体应激反应和静脉系统损伤可能导致血栓形成。

3. 高龄 随着年龄的增长，深静脉血栓发病率也相应增加。

4. 妊娠和产后 孕妇由于孕酮激素抵抗因子的作用、静脉受压和血流减缓等原因，更容易发生血栓。

5. 与血栓相关的其他疾病 如高血压、肥胖、心脏疾病、糖尿病、癌症、自身免疫疾病等，均会使形成血栓的风险增加。

预防深静脉血栓的措施

1. 移动和锻炼 久坐不动是导致深静脉血栓的一个主要危险因素，因此，定期站起来活动一下，伸展或走动几步，都能有助于促进血液循环。在旅行或久坐的工作场合，您可以尝试跷腿、踮脚，或者进行一些简单的腿部运动来促进下肢血液循环。

2. 使用抗血栓弹性袜 对于有高危因素的人群，如需接受大手术或长时间久坐的人，穿抗血栓弹性袜可以有效地增加下肢血液回流、降低血栓形成的风险。

3. 维持健康的生活方式 戒烟、限酒，多喝水，避免超重和肥胖等，维持健康生活方式，不仅对全身健康有好处，还能缓解血液的高凝状态，减少深静脉血栓发生的风险。

4. 合理用药 如果您有诱发深静脉血栓相关高风险疾病（如心脏疾病、癌症等），请遵照医生的嘱咐进行预防性的用药，并定期复查以监测血栓形成相关指标的变化。

5. 咨询专业医生 如果您属于深静脉血栓高危人群，或者有早发现深静脉血栓的特殊需求，请咨询专业医生来了解更准确和详细的筛查和预防措施。

总之，“栓不住，动起来”，让我们通过科普揭开“沉默的杀手”——深静脉血栓的神秘面纱，采取积极行动改变生活方式，降低危险因素，预防这种潜在的健康隐患。切记，如果您有任何疑虑或担忧，请尽早咨询专业医生，采取有效的预防措施降低相关风险，提高生活质量。

湖南省永州祁阳市人民医院 邓艳梅

流产手术伤身 当心妇科疾病

流产手术是一种常见的妇科手术，用于中断怀孕。尽管这是一个常规的医疗手术，但我们不能忽视它对女性身体的潜在伤害。更加令人担忧的是，如果在流产手术后缺乏适当的护理和注意，女性可能面临着引发一系列妇科病的风险。因此，我们需要认识到流产手术的身体伤害，并意识到注重护理的重要性，以避免招惹一身妇科病。

流产手术对身体的伤害

生理上的影响 流产手术会导致子宫内膜的刮除，可能引起出血、疼痛和不适。手术中使用的器械和药物也可能对子宫和其他组织造成一定程度的损伤。

心理上的影响 流产手术可能给女性带来心理上的压力和负担。对于一些女性来说，流产可能会引发情绪波动、焦虑和抑郁等问题。

潜在的并发症 虽然流产手术通常是安全的，但仍存在一些潜在的并发症风险，如感染、子

宫穿孔、不完全流产等。这些并发症可能会对女性的健康造成进一步的影响。

流产手术后的护理及预防措施

提供充分的休息 流产手术可能对患者的身体造成一定程度的刺激，让患者感到非常疲劳。因此，患者需要得到充分的休息和睡眠，以帮助身体恢复。尽量避免剧烈运动和劳累，给予自己足够的时间来放松和恢复。

规律饮食 合理的饮食对于身体的康复非常重要。建议患者摄入均衡的营养，包括蛋白质、维生素和矿物质。增加水果、蔬菜和全谷类食物的摄入，有助于提高免疫力和促进伤口愈合。

注意个人卫生 保持良好的个人卫生有助于预防感染。患者应每天用温水清洗外阴区域，并避免使用刺激性的洗涤剂。定期更换干净的卫生巾，避免使用坐浴盆或泡澡，以减少感染的风险。

避免性行为和宫腔检查 在

流产手术后，患者需要适当的休息和康复时间。建议避免进行性行为和宫腔检查，以免引起感染或加重伤口恢复。

定期复诊和妇科检查 定期复诊和妇科检查对于监测患者的康复情况非常重要。医生将评估手术效果，并确保身体的正常恢复。同时，定期的妇科检查有助于早期发现和治疗潜在问题。

心理支持和情绪管理 流产手术可能对患者的心理健康造成一定的冲击。提供适当的心理支持、倾听和理解，帮助患者缓解焦虑和压力。如果需要，可以寻求专业心理咨询或参加支持小组活动。

总之，流产手术对女性身体有一定的伤害，包括生理和心理层面。因此，注重流产手术后的护理非常重要。通过综合的护理和预防措施，女性可以降低妇科疾病的风

险，维护自身的身体健康。

湖南省郴州市嘉禾县中医医院 雷芳

球囊反搏术后护理 关键点与并发症预防

球囊反搏术 (Intra-Aortic Balloon Pump, IABP) 是通过增加冠状动脉灌注，减轻左心室后负荷，从而减少心脏做功的一种辅助血液循环的方法。熟悉球囊反搏术的原理和操作方法，严格掌握适应症，小心操作，并尽力避免并发症，可以使危重患者获益。作为一种重要的心脏辅助装置，球囊反搏术的正确使用对患者具有重要意义，且术后正确地护理关键点能够帮助患者快速恢复和预防并发症的发生。以下是一些与球囊反搏术后护理关键点和并发症预防相关的科普内容。

球囊反搏术后护理关键点

1. 观察术后病情变化 密切观察患者的血压、心率、呼吸、尿量和皮肤颜色等指标的变化，及时发现并处理任何异常情况。

2. 监测球囊位置和功能 通过定期检查 X 线片，确保球囊在正确的位置，并且正常充气和排空。如果出现球囊位置移位或功能异常，需及时报告医生。

3. 置换球囊导管穿刺部位敷料 保持穿刺部位干燥、清洁，定期更换敷料，以预防感染的发生。

4. 定期进行球囊压力检测 通过检测球囊的充气和放气压力情况，确保球囊的正常工作状态。

5. 保暖措施 球囊反搏术可能导致患者体温下降。因此，提供足够的保暖措施，保持患者的体温恒定。

6. 体位护理 患者取仰卧位或头部抬高 (<30°)，术侧肢体应保持伸直，严禁弯曲，翻身时，应保持术侧下肢与身体呈一直线。

7. 管路管理 球囊反搏术导管、测压管路，防止打折、脱出，观察管道有无血液反流，应用肝素盐水 (NS 500ml+肝素钠 6250u) 冲管 1 次/小时，每次 15 秒，防止血栓形成。

球囊反搏术后如何预防并发症

1. 检测并处理感染 及时观察球囊导管穿刺部位是否存在红肿、热痛等感染征象，需报告医生，并采取适当的抗生素治疗。

2. 出血控制 注意患者的出血情况，特别是穿刺部位。如有出血增多、血肿或血红蛋白下降等情况，需要及时报告医生。

3. 血管并发症 球囊导管插入时可能会引起血管损伤或血栓形成。定期检查肢体的温度、颜色和脉搏情况，及时发现并处理血管并发症。

4. 心律失常检测与干预 球囊反搏术后，患者可能会引起心律失常，监测患者的心电图，及时干预和治疗心律失常。

5. 定期随访 完成球囊反搏术的治疗后，必须定期复诊，进行心功能评估和相关检查。

总之，球囊反搏术是一种常见的心血管介入手术，患者在术后能够有效改善心脏功能和预防心脏并发症。通过密切监测患者的病情变化，预防感染和出血等并发症的发生，并且保持穿刺部位的干燥和清洁，可以帮助患者快速康复并减少不良后果的发生。此外，注意保暖、控制活动水平、饮食药物的管理以及定期随访等措施也至关重要。我们相信，在医护人员和患者共同努力下，球囊反搏术后的护理质量将不断提高，预防并发症的效果也会更加显著。

湖南省永州祁阳市人民医院 心血管内科 高娟