

血脉畅通行动：

预防与治疗下肢大隐静脉曲张全攻略

□王紫嫣 淮北市人民医院血管外科

下肢大隐静脉曲张是一种常见的血液循环系统疾病，严重影响着许多人的生活质量。为了更好地普及相关知识，提高公众对此疾病的认知，本次科普将详细介绍下肢大隐静脉曲张的预防和治疗方法，帮助大家维护健康的血管系统。

一、下肢大隐静脉曲张的定义

下肢大隐静脉曲张是指腿部大隐静脉内的血液回流受阻，导致血液在静脉内积聚，使静脉扭曲扩张。此疾病多因长时间站立、久坐、静脉瓣膜功能不全等因素引起。主要症状包括腿部肿胀、疼痛、疲劳，严重时可能出现皮肤溃疡、色素沉着等。

二、预防下肢大隐静脉曲张方法

改善生活习惯

避免长时间站立或久坐，定时起身活动，长时间站立或久坐会使下肢静脉承受过大的压力，影响血液回流。因此，要避免这种不良姿势的时间持续，建议每隔一段时间就起身活动，如站立工作者可以每隔一小时做一些腿部伸展运动，久坐工作者则应每隔半小时起身走动或做一些简单的体操，以促进血液循环，减轻腿部静脉曲张负担。

锻炼身体

进行适度的运动，尤其是针对腿部

肌肉的运动，如散步、慢跑、游泳等，这些运动可以强化腿部肌肉，提高泵血功能，帮助静脉血液更好地回流到心脏。建议每天进行至少 30 分钟的中等强度运动，如快走或慢跑，也可以尝试一些瑜伽或普拉提课程，其包含许多有助于增强腿部肌肉和灵活性的动作。

控制体重

肥胖会增加下肢静脉的负担，使血液回流更加困难。因此，保持健康的体重对于预防下肢大隐静脉曲张至关重要。通过合理的饮食和适度的运动来控制体重，避免过度肥胖，可以有效减轻腿部静脉的压力。

穿戴合适的鞋子和袜子

选择舒适、透气的鞋子和袜子；如对于鞋子，应选择平底、宽松且鞋底柔软的款式，避免高跟鞋或紧脚鞋，以减少对脚部的压迫。袜子方面，最好选择棉质或透气性好的材质，避免穿着过紧或合成材料的袜子，这样可以减少脚部的潮湿感，降低细菌和真菌感染的风险，且也有助于保持血液循环的畅通。

定期检查

定期进行血管健康检查，通过专业医生的检查，及早发现血管病变的迹象，以便采取相应的措施进行干预。尤其对于有家族史或长期久坐、久站工作习惯的人群，更应该重视血管健康的检查。在检查过程中，会使用超声

波等无创技术来评估血管的状况，以便及早发现并处理潜在的问题。

三、治疗下肢大隐静脉曲张方法

传统手术

在患者的腹股沟韧带下方，沿着腹股沟的自然皱褶，切开一个长度大约为 2 厘米到 3 厘米的斜切口，将大隐静脉及其五个主要分支充分地暴露出来。之后对这些静脉进行结扎处理，并将主静脉和脚踝部分的静脉剥离。手术完成后，患者使用弹力绷带对切口部位进行包扎。该术式是治疗静脉曲张等静脉疾病的常规手术方法。

腔内激光治疗与射频

静脉激光治疗是一种早期微创治疗静脉曲张的方法，其采用的激光波长范围广泛，介于 810nm 至 1560nm 之间。在这个波长范围内，波长在 1000nm 以下的激光主要被血红蛋白所引导，而波长超过 1000nm 的激光则会受到血红蛋白和水的共同引导作用。值得注意的是，治疗的效果会受到个体差异的影响，因此并非每个患者都会有相同的治疗反应。而无线射频疗法的原理与激光疗法有着相似之处，其通过计算机的精确控制来调节相关参数，进而确保治疗效果不会受到操作者主观因素的干扰，以期达到更加稳定和可靠的治疗结果。

硬化剂注射治疗

硬化疗法为早期治疗手段，除了传统的直接注射方法，利用超声引导进行心脏注射硬化剂也成为可能。这种方法通过精确的定位，确保硬化剂能够准确无误地作用于目标区域。对于静脉及静脉曲张患者而言，通过直接注射银带，能够显著提高治疗效果，并降低心静脉血栓等并发症的风险。这种方法不仅提高了治疗的精确度，还减少了对周围健康组织的损伤。而且随着医疗技术的进步，硬化疗法的适应症也在不断扩大，为更多患者带来了希望。

导管电凝术

在进行凝血过程时，先需要通过施加适当的压力，使得需要处理的血管被绷带有效地阻断，以减少血液流动。再进行麻醉，并对患者的腹股沟区域进行分离，采取结扎措施，确保血管被安全地封闭。在踝关节前方大约 1 厘米的位置，进行皮肤切开操作，分离出大隐静脉后，对凝血脉冲进行结扎处理。在进行电凝操作的过程中，为了防止皮肤因为高温而产生烧伤，使用 0.9% 的氯化钠注射液对皮肤进行覆盖，以起到冷却和保护的作用。最后将患者的下半身包裹于鞘内，且使用弹性绷带对整个处理区域进行固定。

总之，下肢大隐静脉曲张是一种可预防可治疗的疾病。一旦确诊，应积极治疗，遵循医嘱，保持乐观心态，争取早日康复。

早期发现问题的关键

□张莹莹 宿州市第一人民医院普外三科

乳腺护理的“自检手册”：

乳房是女性重要的身体器官，不仅关乎身体健康，还与女性的自信和生活质量息息相关。乳腺疾病是女性常见的健康问题，其中乳腺癌更是严重威胁着女性的生命，早期发现乳腺问题是提高治疗效果和生存率的关键，掌握乳腺自检方法就如同拥有了一本守护健康的“自检手册”。本文就带领大家一起了解，乳腺护理的“自检手册”。

一、乳腺的生理功能

泌乳功能：乳腺最主要的生理功能就是泌乳，这是为新生儿提供营养的重要方式。在女性怀孕期间，体内的激素水平会发生显著变化，雌激素、孕激素、催乳素等激素共同作用，促使乳腺腺泡和导管不断发育和增生。分娩后，催乳素的分泌进一步增加，刺激乳腺开始分泌乳汁。乳汁中含有丰富的营养物质，初乳中含有大量的免疫球蛋白，可帮助新生儿抵抗外界病菌的侵袭，而且母乳中的其他成分，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，能够满足新生儿生长发育的主要需求。

第二性征体现：乳腺是女性第二性征的重要标志之一，进入青春后期，在雌激素的作用下，乳腺开始发育，逐渐隆起，形成女性特有的曲线美。乳腺的发育情况不仅反映了女性的生理成熟度，还对女性的心理和社会角色产生重要影响，健康的乳房会让女性更具自信和魅力。

参与内分泌调节：乳腺组织中含有多种激素受体，如雌激素受体、孕激素受体等，这些受体可以与体内的激素相互作用，参与内分泌调节。乳腺与下丘脑-垂体-卵巢轴之间存在着复杂的反馈调节机制，当乳腺组织受到激素刺激时，会影响激素的分泌和代谢，维持体内激素水平的平衡。

二、乳腺自检的重要性

早发现、早治疗：许多乳腺疾病在早期可能没有明显的症状，如乳腺癌在早期可能只是表现为微小的肿块，患者很难通过自身感觉察觉到，而定期进行乳腺自检，可以及时发现乳房的异常变化，如肿块、乳头溢液、皮肤改变等。早期乳腺癌的五年生存率可以达到 90% 以上，而晚期乳腺癌的五年生存率则大幅下降。因此早期发现乳腺疾病，治疗效果通常更好，生存率也更高。

提高自我保健意识：乳腺自检是一种简单、便捷且有效的自我保健方法，通过定

为什么一氧化碳被称为“隐形杀手”？

我们应该如何提高警惕？

□沈厚梅 安庆市立医院急诊科

一氧化碳，这个看似普通的化学名词，却隐藏着致命的危险。它无色无味，悄无声息地潜入我们的生活，夺走无数鲜活的生命，因此被称为“隐形杀手”。那么，一氧化碳究竟是何方神圣？它为何如此危险？我们又该如何防范呢？

一、一氧化碳有什么危害？

要了解一氧化碳的危害，首先要明白它的“作案手法”。一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的气体，它就像一位“隐形刺客”，潜伏在我们身边，难以察觉。当我们吸入一氧化碳时，它会与血液中的血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白。血红蛋白原本负责运输氧气，但被一氧化碳“绑架”后，就失去了运输氧气的能力。这样一来，人体组织和器官就会缺氧，轻则头晕、恶心，重则昏迷、死亡。

二、一氧化碳这个隐形杀手的“作案现场”

一氧化碳的“作案现场”往往是我们熟悉的生活环境。家庭中，燃气热水器、煤气灶、炭火取暖等设备如果使用不当，都可能成为一氧化碳的“帮凶”。例如，燃气热水器安装在通风不良的浴室，燃烧不充分就会产生大量一氧化碳；煤气灶火焰呈黄色，说明燃烧不完全，也会产生一氧化碳；冬天紧闭门窗，使用炭火取暖，也容易导致一氧化碳中毒。

除了家庭环境，一些公共场所也存在一氧化碳中毒的风险。例如，地下车库、密闭的 KTV 包房、使用燃气发电机的场所等，如果通风不良，都可能积聚大量一氧化碳，造成人员中毒。

一氧化碳中毒的后果十分严重，轻度中毒会出现头晕、头痛、恶心、呕吐；中度中毒则导致了轻度中毒之后还会出现行动迟缓、嗜睡、心悸失常、烦躁，而且皮肤黏膜会出现櫻桃红色。如果意识模糊、昏迷，那就进入了重度中毒阶段，这时中毒者的面色苍白或青紫，血压下降且瞳孔散大，如果救治不及时甚至会导致死亡，即使抢救及时，也可能留下严重的后遗症，如记忆力减退、智力下降、精神异常等。

三、面对如此危险的“隐形杀手”，我们该如何提高警惕，防患于未然呢？

寒冬降临，开启取暖模式的同时，我们也不要忘记这个“隐形杀手”，那么面对如此危险，我们在日常生活中该如何防范呢？接下来让我们了解一下吧！

首先，要增强安全意识，了解一氧化碳

服用泻药来清洁肠道，直至排出的大便为清水样或黄水，无粪渣。

身体检查：检查前，患者需要进行一系列的身体检查，包括但不限于血常规、心电图、凝血功能、传染病筛查（如乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病等）等，以评估患者的身体状况是否适合进行无痛胃肠镜检查。如果患者正在服用抗凝药物或其他可能影响检查结果的药物，需要提前告知医生，并根据医嘱停药。

签署知情同意书：在了解检查过程和可能的风险后，患者需要签署知情同意书。同时，医生会询问患者的身高体重，以匹配适量的麻醉剂。

其他注意事项：检查当天，患者需要有一名家属陪同，并携带心电图等报告。检查前需取下义齿（如果有话）。检查前一天应避免食用高纤维食物和喝带有颜色的饮料，如可乐、红茶等。

二、检查过程

无痛胃肠镜检查的过程相对简单且安全，在检查过程中，医生会为患者注射一种短效的麻醉剂，使患者在睡眠中完成检查，检查过程中不会有任何不适感。

麻醉与用药：在检查前，医护人员会在患者的手臂或手背上设置静脉导管，以便给予麻醉药物。麻醉医生会根据

据患者的整体健康状况，确定最适合的麻醉方案。通过静脉注射给予麻醉药物后，患者会迅速进入睡眠状态。

检查操作：胃镜检查中，医生会将一根柔软的内窥镜通过患者的口腔或鼻腔送入胃部，检查胃和食管的情况。肠镜检查中，医生会将肠镜通过肛门送入结肠，检查结肠和直肠的情况。医生会通过内窥镜观察黏膜，必要时进行活检或针对性治疗。

三、检查后的恢复

无痛胃肠镜检查后的恢复时间，通常取决于患者的年龄、身体状况、检查类型以及是否进行了治疗性操作等多个因素。

观察与休息：检查结束后，患者需要在恢复室停留一段时间，直到麻醉效果消退；医生会密切观察患者的状况，确保安全；患者需要在检查后至少休息半小时后再离开医院；检查后 24 小时内应避免剧烈运动。

饮食恢复：无痛胃肠镜检查后的饮食恢复需要逐渐进行，一般来说，检查结束 2 小时后可少量饮水，4 小时到 6 小时后可进流食，1 小时到 2 天可逐渐恢复正常饮食。如果进行了活检或息肉切除等治疗性操作，饮食恢复时间可能需要适当延长。患者应遵循医生的建议，选择清淡、易消化的食物，避免食用辛辣、油腻、刺激性的食物。

中医脾胃病护理秘籍：温养脾胃，恢复健康

□吴姘玖 安徽中医药大学第一附属医院脾胃科一病区

三、温养脾胃之饮食调理

1. 温补食物：选择滋补脾胃的食物是温养的重要部分，常见的温补食物包括小米、红枣、桂圆、山药等，这些食物有助于增强脾胃的运化能力，尤其是小米粥，不仅易于消化，而且能温暖脾胃，是非常适合脾胃虚寒者的首选。

2. 避免寒凉：对于脾胃虚弱的人士，尽量避免生冷食物，如生菜、冰饮等，因为这些食物容易损伤脾胃，导致消化不良，选择温热的饮品，如姜茶和红枣茶，有助于增强脾胃的运化功能，改善消化。

3. 规律饮食：保持规律的饮食习惯，定时定量进食，避免暴饮暴食，有助于脾胃的正常运作。早餐得吃好，为一天的活动提供能量；午餐要吃饱，满足下午的消耗；晚餐别吃太多，免得加重脾胃夜间的负担，尽量避免饥一顿饱一顿的，不然脾胃可受不了这折腾。此外，细嚼慢咽能促进消化液的分泌，提高食物的消化吸收率。

4. 适宜的烹饪方式：中医提倡“以温为主”，所以建议以蒸、煮、炖等方式烹煮食物，避免油炸和烧烤等烹饪方法，这些方法能够保持食物的原味与营养，同时减少对脾胃的负担。

四、生活方式的调整

1. 作息规律：充足的睡眠、适度的休息能够帮助身体修复、恢复脾胃功能，尤其是在胃肠道疾病的恢复过

程中，应特别注意休息时间的安排，所以，每天尽量能在 23 点前入睡，让脾胃也能跟着好好休息休息。

2. 适当运动：散步简单易行，每天饭后半小时出去走走，能促进胃肠蠕动，帮助消化；太极拳和八段锦则是动静结合，通过身体的舒展和气息的调节，增强脾胃的运化功能。不过运动也要注意适度，避免过度劳累，不然也会消耗脾胃的气血。

3. 注意腹部保暖。脾胃喜暖恶寒，尤其是在季节交替或者天气寒冷的时候，一定要给肚子盖好被子，或者穿保暖贴身衣暖好脾胃，以防引起脾胃不适。

五、中医特色护理方法

1. 中医在护理脾胃病方面还有不少特色方法呢，如艾灸通过足三里、中脘、脾俞、胃俞等穴位，可以起到温阳散寒、健脾和胃的作用，经常艾灸能有效增强脾胃功能。

2. 按摩也是个个好办法。每天晚上睡觉前，用掌心顺时针方向按摩腹部，从胃部开始，慢慢向下移动，围绕肚脐做圆周运动，这样可以促进胃肠的蠕动和消化。按摩足三里穴，用手指轻轻按压，每次按压 3 分钟—5 分钟，也能起到一定的调理脾胃的作用。

3. 中药足浴。选用一些具有温脾胃、通经络作用的中药，比如艾叶、干姜、花椒等，煎水后用来泡脚，水温保持在 40℃—45℃ 左右，泡上 15 分

