

# 健康之路,如何预防静脉血栓的发生

□刘佳   宿州市第一人民医院神经内三科

静脉血栓(Venous Thromboembolism,VTE)在临床较为常见的严重健康问题,是血液在静脉内异常凝结形成血块进而阻碍正常血液循环所致。VTE主要包括深静脉血栓(DVT)和肺栓塞(PE)两种,DVT常发生在下肢深静脉中,而PE则是由于血栓脱落并随血流到肺动脉引起的,这两种情况都可能导致严重的健康问题甚至造成患者死亡。随着现代社会人们生活方式的变化和人口老龄化问题的加剧,VTE发生率逐年上升,已成为威胁民众健康的主要公共卫生问题,了解静脉血栓的基本知识及其预防措施对于降低VTE发生率至关重要。

## 1. 静脉血栓症状与诊断

下肢深静脉血栓是最常见的静脉血栓形式,通常表现为腿部肿胀、疼痛和皮肤发红、发热等;当DVT中的血栓脱落并移动到肺部时就可能造成肺栓塞,患者此时会出现呼吸急促、呼吸困难、胸痛、咳嗽甚至晕厥等病症表现。

临床一般通过超声检查、CT扫描或MRI来确诊DVT,而对于PE,常用的诊断方法包括肺通气/灌注扫描和CT肺血管造影。

## 2. 静脉血栓的风险因素

VTE发生的风险因素主要包括两大方面原因,一方面,不可改变因素:随着年龄的增长,静脉血栓的风险显著增加,尤其是60岁以上的人群身体机能下降、血液循环减慢,疾病发生概率更高;抗磷脂综合征、蛋白C缺乏症等遗传性疾病也会使个体更容易形成血栓;性别方面,女性在怀孕期间、使用口服避孕药或激素替代疗法时,体内激素水平变化和子宫增大压迫下腔静脉,静脉血栓的风险较高。另一方面,可改变因素:长时间坐着或躺着不动是导致静脉血栓的重要原因之一,因此长途旅行、术后卧床休息等都会增加风险;任何大型手术或严重创伤都会增加血栓形成的可能性;癌症、心脏病、糖尿病等慢性疾病患者更容易发生静脉血栓;生活习惯、吸烟、过量饮酒和不健康的饮食习惯也会增加血栓的风险。

## 3. 静脉血栓预防方法

3.1生活方式调节  
首先,在日常生活中要注重保持适度运动,通过步行、游泳、骑自行车等的适度体育锻炼促进血液循环,减少血栓形成风险。建议每天至少进行30分钟的有氧运动。其次,注重健康饮食,均衡的饮食结构对于预防静脉血栓至关重要,应多摄入全谷物、

蔬菜和水果等富含纤维的食物,减少高脂肪、高糖分的食物摄入。此外,营养学研究显示,适量补充维生素E和Omega-3脂肪酸可能与血栓风险调控存在相关性。最后,戒烟限酒,吸烟和过量饮酒会损害血管内皮细胞,增加血栓形成可能性,因此戒烟和限制酒精摄入是预防静脉血栓的重要措施。

3.2药物预防  
对于高风险人群,医生可能会开具抗凝药物,通过药物抑制血液中的凝血因子,从而减少血栓形成的风险。但是必须注意,若患者近期手术或有严重出血倾向则并不适宜使用抗凝药物,患者在使用抗凝药物前需要接受全面评估,严格遵循医嘱,最大程度避免出血等副作用发生的风险。患者在用药后还应注意观察身体状况,如有异常应及时就医。

3.3物理预防  
临床研究表明,物理预防措施是静脉血栓风险管理的重要环节。常见方式包括:(1)医用弹力袜,通过梯度压力可能有助于改善下肢静脉回流,但须在专业指导下选择适配的压力级别及尺寸;(2)间歇充气加压装置(IPC),该设备通过周期性充放气产生肌肉泵效应,可能辅助促进血液流动,尤其适用于长期制动患者;(3)便携式足底泵,通过机械刺激可能改善足部血液循环,适合久坐久站人群

## 健康园地

日常辅助使用。具体预防措施需经专业评估后制订个性化方案。

3.4手术期间预防  
对于需要接受手术治疗的患者,医护人员必须将静脉血栓的预防作为干预重点,在术前需要对患者进行全面的风险评估,评估患者的基础疾病、手术类型等因素,按照患者实际情况制订个性化的预防方案。而在手术过程中,医生也会选择适当的麻醉方式、采取正确的体位摆放减少患者血栓形成的风险。术后是预防静脉血栓生成的关键阶段,术后早期活动是预防静脉血栓发生的重点,患者应在医生指导下尽早下床活动,同时配合科学的药物和物理预防措施,确保安全恢复。

## 结语

静脉血栓作为具有潜在健康风险的血管疾病,其并发症肺栓塞属于严重急性病症,可能引发呼吸衰竭等危及生命的情况。部分患者在治疗后仍可能出现下肢肿胀、疼痛及慢性溃疡等症状,对日常生活造成不良影响。临床研究表明,通过科学规范的预防措施,可能有助于降低疾病发生风险。生活方式调整、规范药物预防及物理预防手段的综合运用,在血管健康维护中具有积极意义。建议公众提高疾病认知,在专业指导下制订个性化预防方案,配合医疗管理,共同促进血管健康。

## “肺”常健康,智慧防癌

□徐长龙   安徽省天长市人民医院肿瘤二科

肺部健康在人体机能中占据着举足轻重的地位。作为全球发病率极高的恶性肿瘤之一,肺癌的严重性不言而喻,它不仅危害患者的生命安全,还可能给家庭和社会带来沉重的负担。因此,及时发现肺癌迹象并采取有效的预防措施,对于抵御这一“隐形杀手”具有至关重要的意义。本文将从肺癌医生的专业视角,为您揭示守护肺部健康的方法,降低肺癌疾病的威胁。

## 一. 肺癌离我们有多近?

近年来,肺癌这个“不速之客”似乎越来越喜欢“拜访”我们,不管你是烟民还是非烟民,它都可能在不知不觉中“登门”。根据世界卫生组织(WHO)的数据,每年全球范围内,肺癌的新发病例大约有200万例,更让人揪心的是,很多患者在确诊时已经进入了晚期。这一数字令人震惊,同时也提醒我们肺癌的预防和早期筛查的重要性。

## 二. 肺癌“拜访”的原因

吸烟:吸烟无疑是肺癌最亲密的“伙伴”,烟草中含有的有害物质,就像是潜伏的“特工”,悄悄地破坏着肺部健康。而且长期暴露在二手烟环境中的人,就像是“被动吸烟”,同样会增加患肺癌的风险。

基因突变:遗传因素就像是“命运的安排”,有家族史的人群患肺癌的风险相对较高。

环境污染:空气污染、工业废气等环境污染,就像“隐形杀手”,悄无声息地对肺部造成伤害。

职业暴露:长期接触放射性物质、石棉、砷等致癌物质的职业人群,就像是身处“危险地带”,肺癌的发病率自然较高。

心理因素:长期处于抑郁、焦虑等不良心理状态,就像给予肺癌“开了绿灯”,增加了患病的风险。

## 三. 医生推荐的防癌策略

1.戒烟是第一步  
戒烟可以显著降低患肺癌的风险。研究表明,戒烟后,患肺癌的风险会逐渐降低。戒烟1年-5年,患肺癌风险可减半;戒烟10年-15年,其发病率相当于终身不吸烟者。如您属于不吸烟的人群也需要注意二手烟引起的危害,长时间在二手烟中暴露会导致患癌的风险明显升高,特别是女性、儿童受到的影响更大。所以,不但自身要避免接触烟草,还应该防止工作环境、家庭中的二手烟暴露。

2.关注空气质量  
为了减轻污染对肺部健康的不良影响,我们可以从以下几个方面入手:

## 四. 早期筛查是肺癌防治的关键

对于高危人群,定期进行肺癌筛查就像是“提前侦察敌情”,低剂量螺旋CT能够早期发现直径仅为几毫米的肺部结节。

站在肿瘤科医生的角度,我们衷心希望每个人都能“肺”常健康。肺癌虽然是一种严重的疾病,但并非不可战胜,关键在于采取科学的预防措施,定期进行健康检查。通过健康管理,科学的生活方式,我们完全有能力降低肺癌的发生风险,共同守护我们的“生命之肺”。

让我们携手努力,从自身做起,通过智慧和行动,拒肺癌于“门外”,保护我们的肺部健康。

大腿静脉曲张属于临床常见血管病变之一,其主要影响下肢静脉系统。该病既会对腿部外观产生影响,又会带来各种不适症状,如瘙痒、疼痛和疲劳等不适。可以在专业医师指导下,通过改善日常行为习惯,可能有助于缓解症状、提高生活质量,延缓疾病进展。

## 1. 大隐静脉曲张

①大隐静脉作为下肢关键的血管之一,主要负责促进腿部血液回流至心脏,当其内部瓣膜的功能受损时,会干扰正常的血液回流路径,导致静脉异常扩张和迂曲,最终形成大隐静脉曲张。②此病症常与长时间站立或从事重体力劳动密切相关,这类活动会增加下肢静脉的压力,导致血液回流受阻,并对静脉瓣膜施加额外压力。随着时间推移,持续的高压环境会使瓣膜逐渐丧失其单向阀门的功能,进而引起血液逆流和静脉淤血。③疾病初期,患者可能会感到腿部酸胀、疼痛,并且能够看到类似蚯蚓状的静脉凸起。随着病情进展,患者皮肤可能会出现萎缩、干燥、瘙痒以及色素沉着等现象,严重时会造成难以治愈的溃疡。在疾病晚期,那些极度恶化的病例常被称为“老烂脚”,同时,血栓性浅静脉炎以及因静脉曲张引发的破裂出血等并发症也会接踵而至。

## 2. 大隐静脉曲张的日常护理

(1)均衡营养。建议清淡饮食,少吃高糖、油腻、过咸的食物,因为这些食物可能会加重大隐静脉曲张水肿与炎症反应。可以多吃富含维生素、矿物质和抗氧化剂的新鲜果蔬,特别是富含维生素C和维生素E的食品,这些营养素在维持血管正常功能中可能发挥有益作用。

(2)戒烟限酒。烟草中的化学成分会使血管内皮细胞受损,引发炎症反应并促进血栓形成,导致大隐静脉曲张更容易受到损伤,增加静脉曲张的风险。此外,吸烟还会导致血管壁变硬和狭窄,影响正常的血液流动。过量饮酒会导致脱水,进而加剧下肢水肿,不利于大隐静脉曲张患者的康复。

(3)适度运动。通过适当的体育活动来促进血液循环,减轻症状,并增强肌肉力量。

## 警惕脑血管疾病“二次打击”：

# 预防并发症的几个护理要点

□孟琴   安庆市立医院神经内科

在老龄化问题日渐加剧的当代社会,脑血管疾病新发病例持续增多。脑血管疾病发作后,经过及时治疗可以稳定病情,但需警惕并发症带来的“二次打击”。本文将带大家一起了解脑血管疾病并发症,介绍预防并发症的护理要点,希望能够帮助大家规避脑血管疾病并发症带来的不良影响。

## 2. 预防脑血管疾病并发症的几个护理要点

2.1加强基础护理

①体征监测:关注血压、体温、心率等关键体征变化趋势,发现异常后及时通过药物干预、行为管理等方法进行处理,尽可能将血压水平维持在安全范围内,避免血压升高而引起并发症。

②皮肤护理:部分患者康复期需卧床静养,而持续卧床可能导致局部组织受压,易形成压疮。因此,卧床期间要按时翻身,皮肤应处于干净、干燥状态,2小时调整1次姿势,条件允许的情况下可以利用减压床垫来缓解皮肤受到的压力,尽可能降低压疮形成风险。

③呼吸道护理:通过深呼吸练习来改善肺功能,视情况展开雾化吸入治疗,以清除堆积在肺部的分泌物。

④营养支持:结合实际情况调整饮食,适当增加蛋白质食物摄入量,为身体机能的恢复提供必要的营养,同时可以提高免疫水平,从而

减少相关并发症的发生。

2.2规范用药行为  
规范用药是促进病情恢复、预防并发症的重要举措,康复期应遵医嘱服用降压调脂以及抗凝类药物,严格按照正确用药方案服药。同时,用药期间要留意药物副作用发生情况,出现不适应及时告知医生,以免用药不当而加重病情或引起其他并发症。

2.3重视康复训练  
脑血管疾病发生后,患者应积极进行康复训练,通过功能性锻炼来预防各种并发症。具体来说,可以通过平衡感训练、功能性电刺激以及力量训练等方法来改善平衡能力、激活肌肉群,通过穿衣、洗漱等日常生活活动训练来提高生活自理能力,预防肢体功能障碍。其次,还要重视语言功能训练,加强护患交流频率,在交流过程中判断患者语言功能是否受损,针对性给予引导,通过音节、字词发音训练进一步锻炼语言功能。为预防认知障碍,应鼓励患者参与社交活动、阅读书籍、学习新技术,通过这种方式来刺激其大脑思维,激发大脑活力,促进神经连接,避免认知能力持续衰退。同时,要对患者吞咽情况严密观察,指导其通过“空吞咽”“双重吞咽”练

## 1. 了解脑血管疾病并发症

脑血管疾病是指由脑部血管病变而引起的一系列病症,如脑卒中、颅内血肿、脑动脉炎等等,在高血压以及脑血管畸形人群中较为常见。脑血管疾病发作时以偏瘫、失语、头痛以及肢体麻木等为主要症状,对生命构成较大威胁,容易引发多种严重并发症。肢体功能障碍是大多数脑血管疾病患者普遍存在的一种并发症,临床表现以四肢无力、单侧肢体功能受损等为主。同时,一些患者还会面临语言障碍,即无法准确理解语言或难以有效表达自身想法,日常生活与社会受到较大影响。此外,脑血管疾病还会对神经中枢造成不同程度的损害,导致患者难以功能减退,甚至发展为痴呆症,难以独立生活。吞咽障碍也是脑血管

## 1. 母乳喂养的常见问题

1.1乳头皲裂与疼痛  
确保哺乳期间乳头的健康,防止皲裂和疼痛,是每一位哺乳期妈妈都需要重视的问题。为了预防这些问题,可以采取以下措施:①掌握正确的衔乳姿势。婴儿需含住大部分的乳晕区域,而非单纯地咬住乳头,并且其上下唇呈现外翻状态,形似“鱼嘴”。喂养过程中一旦出现疼痛感,应及时调整姿势,错误的衔乳方式会加大乳头所承受的摩擦力与压力,进而引发皲裂或疼痛感。②避免过度清洁。避免使用肥皂或酒精等刺激性物质清洗乳头,在哺乳前后使用温水轻轻冲洗就可以了。过度擦拭可

能损伤覆盖在乳头皮肤上的自然油脂屏障,导致其更易受损。③做好乳头日常护理。哺乳完成后,可在乳头上涂抹少许乳汁,利用乳汁中的抗菌成分促进皲裂处愈合。此外,使用滋润护理用品可以帮助改善干燥状况,为乳头部位提供保湿护理。

1.2乳汁不足的焦虑  
不少新手妈妈担心自己的乳汁量不足以满足宝宝的需求。为预防这些问题,可以采取以下措施:①按需哺乳。新生儿每日的哺乳次数应控制在8次到12次,频繁的吮吮有助于激活体内泌乳反射机制,特别是促进泌乳素的分泌,这是增加乳汁产量的关键因素。②避免过早添加配方奶粉。早期引入配方奶可能会减少新生儿对母乳的需求,从而减弱了乳房所受的自然刺激。这种变化能够干扰泌乳素水平的稳定,最终有可能导致乳汁分泌量的减少。因此,在没有医疗指征的情况下,婴儿出生6个月内应优先选择纯母乳喂养是最佳策略。③放松身心。当新手妈妈感到压力或焦虑时,其体内皮质醇水平有所上升,这会抑制泌乳素的分泌,从而干扰正常的乳汁分泌。采取有效的放松技巧,如正念冥想、深呼吸练习,并获得家庭成员的支持,对于保持良好的泌乳状态至关重要。

## 2. 护理误区

2.1忽视饮食调理  
哺乳期的营养摄入对母乳的质量以及母婴产后恢复具有直接影响。为此,建议哺乳期妈妈保持膳食均衡。具体来说,日常生活中可增加鱼和豆类等富含蛋白质的食物摄入量,有助于促进母乳分泌,提升母乳质量。同时,增加奶制品或深绿色蔬菜等钙质的摄入量,有助于维护母体骨骼健康。此外,适量增加液体摄入,

1.3乳腺炎与堵奶  
乳腺炎和堵奶是哺乳期妈妈常见的困扰之一。为预防这些问题,可以采取以下措施:①均匀排空乳房。建议新手妈妈在哺乳时,将每侧乳房的喂养时间控制在15分钟到20分钟之间,以防止因过度集中在某一侧哺乳而导致的乳汁堵塞问题。②穿戴合适的内衣。推荐使用无钢圈、具有良好透气性的哺乳文胸。这种类型的内衣不仅能提供舒适的穿戴体验,还能减少对乳腺管的压迫,促进血液循环,从而降低乳腺炎的风险。③冷敷而非热敷。物理冷敷的护理方式,可辅助改善局部肿胀状况。相反,热敷可能在某些情况下加剧炎症反应,不利于快速恢复。

包括水、汤品或果汁等,可以防止脱水导致的乳汁减少。

2.2忽视自身健康  
许多新手妈妈在迎接新生儿的到来后,往往会将全部精力倾注于宝宝的照料上,无意间忽略了对自我照顾的重要性。实际上,保证充足的睡眠和适时的放松对新手妈妈们而言至关重要,这不仅关乎她们的身心健康,也直接影响到乳汁的分泌。为了兼顾母婴的需求,新手妈妈们需要学会高效管理时间,比如利用宝宝小憩的间隙进行短暂休息,哪怕是闭目养神片刻,也能为她门带来身心的放松和积极的能量。

母乳喂养不仅是新生儿获取全面营养和免疫保护的重要生命源泉,更是通过亲密肌肤接触与情感交流来加深母子情感联结的温馨纽带。希望以上内容能为您提供更深入的理解,使母乳喂养的过程既专业又充满温情!

## 2. 护理误区

2.1忽视饮食调理  
哺乳期的营养摄入对母乳的质量以及母婴产后恢复具有直接影响。为此,建议哺乳期妈妈保持膳食均衡。具体来说,日常生活中可增加鱼和豆类等富含蛋白质的食物摄入量,有助于促进母乳分泌,提升母乳质量。同时,增加奶制品或深绿色蔬菜等钙质的摄入量,有助于维护母体骨骼健康。此外,适量增加液体摄入,

