

专家连线

如何治疗下肢静脉曲张

□彭喜涛

下肢静脉曲张是常见周围血管疾病,下肢静脉曲张导致的静脉瓣膜功能不全及并发的肺栓塞是患者劳动力及生命安全的一大威胁。病变主要累及下肢浅表静脉或下肢深静脉,常表现为发热、患肢肿痛,部分患者能在体表感受到有压痛的条状物,常继发有脱屑、瘙痒、湿疹等。

病因

血液高凝状态
这是引起静脉曲张的基本因素之一。各种大型手术是引起高凝状态血小板黏附力增强;术后,血清前纤维蛋白溶酶活化剂和纤维蛋白溶酶两者的抑制剂水平均有升高;脾切除术后,可增加血液凝固性,烧伤或严重脱水,也可增加血液凝固性;癌细胞在破坏组织的同时常释放许多物质,也可使血液凝固;避孕药可增加血液的凝固度;大剂量应用止血药物,也可使血液呈高凝状态。

机械性损伤:静脉曲张局部挫伤、撕裂伤或骨折碎片创伤,均可产生静脉曲张。股骨、颈骨折断,常会损伤股总静脉;骨盆骨折,常能损伤髂总静脉或其分支,均可并发静脉曲张。

感染性损伤:化脓性血栓性静脉炎由静脉周围感染灶引起较为少见,如感染性子宫内膜炎,可引起子宫静脉的脓毒性血栓性静脉炎。

静脉曲张缓慢
脊髓麻醉或全身麻醉导致周围静脉扩张、静脉流速减慢;手术中由于麻醉作用使下肢肌肉完全失去收缩功能;长期卧床,下肢肌肉处于松弛状态,可导致血流缓慢,从而引发下肢静脉曲张形成。

病理

程度上刺激静脉内膜,导致静脉炎和静脉曲张的形成。

静脉壁的损伤
化学性损伤:静脉内注射各种刺激性溶液和高渗溶液,如各种抗生素、有机碘溶液、高渗葡萄糖溶液等,均能在不同

症状

小腿深静脉血栓形成:虽然小腿深静脉是手术后易发生血栓的部位。常见的症状有小腿局部疼痛或压痛,小腿轻度肿胀或肿胀不明显,直腿伸踝试验呈阳性,浅静脉压正常。

股静脉血栓形成:绝大多数股

并发症

肺栓塞:是肺动脉或其分支被栓子阻塞后引起的一个病理过程,其诊断率低、误诊率和病死率高。有学者认为80%~90%的肺栓塞栓子来自下肢静脉曲张,尤其是在溶栓治疗过程中栓子脱落概率更高,大

诊断

多见于产后、腹腔手术后、外伤、晚期癌症、昏迷或长期卧床的患者。

起病较急,患肢肿胀发硬、疼痛,

检查

彩超检查:为无创性检查方法,有助于明确患肢血栓范围、血液

治疗

下肢深静脉血栓药物治疗:以溶栓、抗凝、改善微循环药物为主,其中以抗凝、溶栓最为重要。

手术治疗:治疗急性下肢深静脉血栓的手术主要目的是恢复下肢深

静脉血栓继发于小腿深静脉血栓,但少数股静脉血栓也可单独存在。在内收肌管部位,腘窝部和小腿深部均有压痛。患侧小腿及踝部常出现轻度水肿,患肢静脉压较健侧升高2倍~3倍,直腿伸踝试验呈阳性或阴性。

髂股静脉血栓形成:绝大多数髂

的栓子可导致患者在几分钟内死亡。因此,临床上肺栓塞的预防比治疗更重要。目前,预防肺栓塞多采用腔静脉滤器置入下腔。

血栓形成后综合征:在血栓的机化过程中静脉瓣膜遭受破坏,甚至消失或黏附于血管壁,导致继发性深

活动后加重,常伴有发热、脉快。血栓部位压痛,沿血管可触及索状物,血栓远侧肢体或全肢体肿胀,皮肤呈青紫色,皮温降低,足背、胫后动脉搏动减弱或消失,或出现静脉性坏疽。血

管直接置入静脉血管的血栓部位,留置导管期间将溶栓药物、抗凝药物注射到血栓内,增加药物在病变部位的浓度,以便增强疗效,减少出血等副作用。

(作者供职于河南省直第三人民医院)

静脉瓣膜功能不全,即静脉曲张形成后综合征,也是常见的并发症。主要表现为下肢慢性水肿、疼痛,肌肉疲劳(静息性跛行),静脉曲张,色素沉着,皮下组织纤维化。症状严重的患者可形成局部溃疡,严重影响生活质量。

同时,下肢静脉曲张,常遗留静脉曲张机能不全,浅静脉曲张,色素沉着,溃疡,肿胀等。血栓脱落可致肺栓塞。

后期血栓吸收机化,常遗留静脉曲张机能不全,浅静脉曲张,色素沉着,溃疡,肿胀等。血栓脱落可致肺栓塞。

支循环状况。有助于静脉曲张的决定性诊断,亦有助于直接观察治疗结果。



寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑



专家:郑州颐和医院 张斌

网友: 孕妇在饮食上需要注意哪些禁忌?

张斌

第一,要少食多餐,做到清淡饮食,拒绝浓汤大补,控制总摄入量。与此同时还可吃一些少而精的食物,如肉、蛋、奶、鱼虾和豆制品等,既能满足热量需求,又能保证各种营养平衡。

第二,要注意锌和铁的补充,即便是临近生产时,补充铁成分也不能停。不仅宝宝的发育需要铁,分娩过程中造成的血液流失,也需要铁的补充,瘦肉、动物肝脏、木耳等食物中均含有丰富的铁元素。

同时,补钙对孕妇来说,不仅可以增强自身免疫力,还能增强子宫中酶的活性,促进子宫收缩,助力分娩。紫菜、核桃、牡蛎等食物含锌量较高。孕妇在孕晚期时,可适量摄取。

第三,要注意补充维生素B₁₂。呕吐、倦怠会因维生素B₁₂的缺乏而出现。孕妇临近生产时,一些细枝末节的症状,很有可能会影响分娩时子宫的收缩,从而导致分娩困难。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众账号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号: yiyao-weishengbao QQ: 5615865

胆大心细男护士 血性汉子有柔情

——访郑州市第八人民医院七病区护士长张俊峰

本报记者 杨须 通讯员 席娜

“护士长,我想吃一碗肉丝面;护士长,我没病,让我家人跑步来接我;护士长,他把我的东西拿走了,你得赔我;护士长,我要你喂我吃饭……”在郑州市第八人民医院七病区,男护士长张俊峰每天都会遇到患者提出的种种要求。

“其实,精神障碍患者有时候就像一个需要更多关爱和呵护的小孩子,只是比正常人多一些小问题而已。”张俊峰轻叹了口气说。说起自己的工作,他表情略带些许感伤,从他的语气中,让人能感受到他对患者身心健康的担心。

张俊峰工作的地方是全封闭式特殊管理病区,共有26名护士,其中男护士有17名,护理的对象是75个重型精神疾病男性患者。正常情况下,该病区会有130多个患者。在这里,患者的饮食起居都需要护士来管理,护理工作繁杂而琐碎。“说实话,所有的工作都要谨慎对待,看似平常的工作,其中却隐藏着各种危机。”张俊峰说。

陪伴
特别的爱给特别的你。

在该病区,患者没有家属的陪护,生活自理能力相对较弱,张俊峰带领的护理团队日常工作需要从最基础的生活护理起步,为患者洗澡、理发、剃须、换衣服、剪指甲等,每天都要按医嘱护理患者、巡视病房、观察病情等。可以说,他们既是护士,同时还要担负起护工和保姆的工作,也可以说是“超级保姆”。

每天早晨,他们第一件事就是叫患者起床,然后叠被子、洗漱、服药、吃饭。遇到不愿意服药、不愿意吃饭的患者,就得像哄幼儿园的小朋友一样哄着才行,甚至需要喂饭;上午,查房、交班、谈心、观察病情、治疗;中午,督促患者午休2个小时;并观察记录患者情况;下午,带领患者观看影片,到棋牌室、音乐室、健身房等地方进行活动;晚上,针对病情不稳定患者,新入院患者,每15分钟要巡视1次。其他患者,每30分钟巡视1次。

针对新入院患者、特殊情况患者等,每天早上正常交接班后,还要再进行床头单独交

班,每天进行3次护理倒班。患者的治疗措施、晚上注意事项等,他们都要详细交代清楚。

每天3次集中吃药时间,是护理人员与患者“斗智斗勇”的时候。有些患者不愿意吃药,会把药藏起来。护理人员就要看着他们把药吃下去,还要检查舌下、舌上是不是藏有药物,是不是真的正确服药。

有一位50多岁的患者,患有精神分裂症20余年,入院时只知道傻笑,全身脏乱,头发指甲都很长。入院后,张俊峰为患者洗澡、修剪指甲、理发,帮助患者换上干净的衣服……每天督促患者规范作息时间和服药时间。经过一段时间的努力,该患者逐渐恢复了生活自理能力,并且愿意和张俊峰等医护人员打招呼,常常露出笑脸。

此外,张俊峰每天都会对当天在岗护士的工作进行检查;每周至少两次房间巡查查看,重点检查当班护士的操作流程是否规范,定期组织护士进行学习培训、考核等。

张俊峰认真执行医院护理部规定的夜查房制度,查房的内

容有:在岗护士对患者具体病情的了解,重点患者的病情表现,睡眠、大小便情况等。

安全
温情护理,与性别无关,但总有别样的辛酸。

“身材魁梧、面容憨厚、言语质朴,他待人非常真诚。”与张俊峰接触过的患者家属这样评价他。工作中,张俊峰一天中的多数时间是在病房巡视。他会每个患者的枕巾、柜子、床下地面等进行仔细检查。

“必须要加强巡视,每个患者的症状表现都要弄清楚。”张俊峰说。在他眼里,对于护理精神疾病患者来说,细心和耐心是至关重要的,这关系到患者和医护人员的安全。

精神疾病患者大部分缺乏自控能力、自制能力,且病情反复,迁延难愈。有一些患者不仅不承认患病,还会对医护人员产生敌意,有些情绪激动的患者,甚至会向医护人员和患者家属进行辱骂和人身攻击。

自2009年调入封闭病区担任护士长以来,张俊峰至少被

患者打过20次以上,被言语攻击,那就无法统计了。“在这里干护理工作,预防被打是基本功,我们团队的护士几乎都挨过打,这不是啥奇怪的事情。”张俊峰苦笑说着,当患者发病时,会被疾病控制,只要认为对自身有威胁的人,他们不会理会你是做什么的。

而提起2020年1月21日下午2时51分的那次被打经历,张俊峰至今仍心有余悸。当时,一位有受迫害妄想症的刚入院患者,总认为身边的人要害他。患者家属在护理患者的时候,他突然发病,气得患者家属要走,张俊峰看到后刚要上前劝说,患者突然挥动拳头打在了张俊峰右眼上。

“再偏一点,就会打在我眼珠上,现在想想还有些后怕。”张俊峰说,委屈是肯定有的,但干的就是这份工作,入职培训时的誓言犹在耳边,“骂不还口,打不还手,只能控制,不能反击……”

无奈
有时候,很努力却治不好,充满了无力感。

2001年8月,张俊峰参加工作成为一名男护士,2005年获得郑州市优秀护士奖,2006年开始担任护士长职务……19年来,张俊峰见过太多患者家属面对疾病时的那种无奈和无助,但也有患者疾病治愈成功后,一家的喜悦。

“患者的每次微笑,都能给自己带来好心情。”张俊峰说,做精神科男护士最大的挑战是情绪控制,当遇到患者打骂时,要有足够耐心和怜悯之心。最难过的是曾经精心护理过的患者,康复出院后,又再次回来就医了。这是张俊峰最不希望看到的事情,也是他的一个“心病”。

“你咋回来了!难道是想我了?还是在家不乖,不好好吃药了?”对于出院没多长时间又回来的患者,张俊峰有时候也会开玩笑地对他们说。但张俊峰内心却深感沮丧,这种挫败感让他觉得心有余而力不足,“学了这么多护理专业知识,却没办法让患者彻底回归健康,这种无力感比挨打还难受。”张俊峰说。

一位住院多年的精神分裂症患者,每次病情好转出院后,因服药依从性不好,没多久就复发了,最终只能选择长期住院治疗。患者很信任张俊峰,总会有一堆问题等着他来回答。

这位患者喜欢拿别人的东西。比如洗手池边看到别人的肥皂,便会拿走;去别人房间串门,看到牙膏、牙刷、卫生纸等,就会顺手装到衣服口袋里;总是没事找事,故意把东西扔在地上,躲在一边假装是东西丢了,当有人捡的时候却又马上阻止别人拿走。有些患者不愿意还给他,就会产生纠纷。有时候,他一天能收集到20多个牙刷、10多条内裤,张俊峰就和当班护士一起,逐个病房询问并把东西还回去。

“其实我们也很想把这些患者治好,但目前的治疗手段,已经是最好的状态了。”张俊峰说,真希望有一种特效药,效果好,副作用要小,能够把精神科的疾病都彻底治愈,不再复发。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

身体健康与亚健康

□毕永华 韩新巍



改革开放使我国取得了快速发展,人们的生活节奏在加快,工作压力在增大,亚健康健康问题表现得越来越严重。党的十九大提出了“实施健康中国战略”,为人民群众提供全方位全周期健康服务。在这样的背景下,认清什么是亚健康,消除亚健康具有重要意义。

一、什么是亚健康
人体解剖结构完整,生理功能齐全,心胸豁达是健康,而失

去结构完整和功能齐全就是患病了。以前人们普遍认为身体只有两种状态,要么健康,要么生病。人体其实是一个处在动态平衡的有机生物体,通过人体多个自身调节系统,让机体保持一个相对动态平衡的状态。人体一旦失去这个动态平衡,功能可能发生异常,人体的组织与器官结构也可能发生异常,从而表现为疾病。人体从平衡到失去平衡两种状态之间,也存在另一种状态,一种中间状态,就是亚健康状态,即亚健康。亚健康若纠正不及时,必将发展至疾病状态。

20世纪80年代,美国医生率先提出了亚健康状态:其症状

不典型,表现多种多样,许多人呈现出慢性疲劳等一系列症状,因此又被称作慢性疲劳综合征。

在我国,亚健康的概念是在1996年预防医学界的专家提出的。亚健康主要是指人体的生理功能处于健康和疾病之间的一种状态。亚健康人的身体状况无法达到健康标准,在一段时间内患者的身体活力、功能和适应能力降低。

二、为什么要关注亚健康
首先是因疾病谱的改变。随着医学科学技术的发展,我国疾病谱发生了大的变化。比如,一些传染病发生率呈下降趋势,而一些非传染性疾病,与环境、营养、精神以及遗传有关的疾病发生率呈逐渐上升趋势。其次是医学模式的转变。我国以往的生理医学模式主要是为了治病,现在的生理—心理—社会医学模式不仅是治病,还要关注患者的心理、社会环境等方面。过去的时候,人们生活

条件艰苦,只求温饱,小病不去医院,拖成大病了才治疗。随着生活水平的提高,生活节奏加快,精神压力加大,现在的人们更关注自身的健康,提倡健身、预防疾病,越来越关注亚健康的问题。

三、亚健康有什么表现
亚健康的临床表现复杂,缺乏一个明确统一的诊断标准。美国疾病控制与预防中心概括为“三下降”:第一类是身体活力下降,没精神,记忆力下降,注意力不集中,总出错,自我控制能力下降,失眠和多梦等。第二类是脏器功能下降,适应能力下降,遇热不行、冷不行、饥不行、饱不行,体重偏重、血压、血糖、血脂均偏高。第三类是免疫力下降,大病没有,小病不断。

有医生认为,亚健康以下症状中的4种,即表明是亚健康:
1.短期记忆力或集中注意力明显下降。
2.咽痛。
3.颈部或腋下淋巴结肿大。
4.肌肉疼痛。
5.多处关节疼痛,但没有红肿。
6.头痛,发作类型、方式及严重程度各有不同。
7.睡眠后不能恢复精力。
8.无法持续较长时间的运动。

四、为什么会出亚健康
出现亚健康与如下因素有关:
1.社会心理因素。人们长期处在压力大的生活环境中,精神过度紧张,内分泌失调出现亚健康。
2.环境因素。食物、环境污染等导致抵抗力下降,出现亚健康。
3.不良生活习惯。吸烟、酗酒、长时间静坐不动、作息不规律等,导致亚健康。
4.年龄因素。年龄30岁~40岁的人群,其中女性是亚健康的高发群体。

5.遗传因素。遗传因素可影响亚健康的发生和发展。
五、如何改善亚健康
改善亚健康,建议做到如下几点:

四、调整良好的心态。现代社会生活压力大,要调整好心态,坦然面对遇到的问题和压力。在生活工作中,将压力看作生活中必不可少的一部分,注意适当减压,确保时刻保持轻松的身心状态。

五、适度活动锻炼。社会生活节奏加快,人们花费较多的时间忙于事业,能够从事锻炼的时间逐渐缩短,锻炼的时间缩短后会导自身抵抗力不断下降,从而提供了亚健康的温床。对于工作繁忙,人们在工作之余需要培养自己的运动兴趣,通过运动锻炼确保自身拥有足够的精力来支撑兴趣爱好,在达到修身养性的同时,也能有效辅助治疗各种疾病。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

