

远离下肢静脉曲张,拥抱健康舒适生活

刘艳梅

人们经常将下肢静脉曲张俗称为“蚯蚓腿”,这种疾病的原因是由于先天性静脉管壁薄弱,静脉瓣膜功能不全,或者长期从事站立工作,导致血液在静脉内蓄积,静脉内压力增大而出现的下肢静脉迂曲扩张。静脉曲张不但影响美观,更重要的是,会导致皮肤营养障碍出现皮炎、皮疹、皮肤色素沉着,静脉曲张发展到最后阶段就是我们俗称的“老烂腿”,在足踝部的皮肤出现溃疡,溃疡反复发作,经久不愈。同时,血液淤滞可导致下肢深静脉血栓形成,血栓脱落后可引起肺栓塞,严重者甚至有生命危险。

一、下肢静脉曲张的形成原因

1. 遗传因素

部分患者可能存在家族遗传倾向,如先天性静脉瓣膜发育不良等。这种遗传性因素使得个体在特定条件下更容易发生静脉曲张。

2. 年龄因素

随着年龄的增长,静脉壁逐渐失去弹性,血管壁内的弹力纤维减少,静脉容易发生扩张。因此,老年人患下肢静脉曲张的风险相对较高。

3. 性别因素

由于激素水平的影响,女性更容易患上下肢静脉曲张。雌激素被认为可能削弱静脉壁的弹性,增加静脉扩张的风险。

4. 职业因素

长时间站立或久坐的人群,如教师、护士、服务员等,由于下肢静脉长时间处于高压状态,血液回流受阻,患上肢静脉曲张的风险较高。

5. 肥胖因素

体重超标的患者,由于下肢承受的压力较大,容易导致静脉曲张。此外,肥胖还可能影响血液循环,进一步加重静脉曲张的症状。

6. 先天性发育异常

如先天的静脉畸形骨肥大综合征(K-T 综合征)等,也可能导致下肢静脉曲张的发生。

7.其他因素

怀孕期间,长期服用避孕药、患有深静脉血栓等疾病的人群,也容易患上下肢静脉曲张。妊娠期间,由于子宫增大压迫下腔静脉,导致下肢静脉回流受阻。而长期服用避孕药和深静脉血栓则可能影响血液的正常流动,增加静脉曲张的风险。

二、下肢静脉曲张的症状

1.腿部静脉扩张、迂曲、增粗

这是下肢静脉曲张最直观的表现,患者腿部静脉明显隆起、扩张,形成“蚯蚓状”突出物。站立时,这种症状更为明显。

2.腿部沉重感、疲劳感

患者常感腿部沉重、易疲劳,尤其是在长时间站立或行走后,症状更为明显。

3.小腿肌肉抽筋、疼痛

部分患者会出现小腿肌肉抽筋、疼痛等症状,尤其是在夜间或运动后,症状可能加重。

4.皮肤病变

随着病情的进展,患者皮肤可能出现色素沉着、瘙痒、湿疹等病变。严重时,还可能出现溃疡、出血等并发症。

5.其他不适症状

如肢体异样的感觉(发冷、潮热)、患肢变细或变粗、皮肤有针刺、奇痒、麻木和灼热感等。此外,部分患者还可能出现表皮温度升高、有疼痛和压痛感等症状。

三、下肢静脉曲张的高危人群

1.长期站立工作者

如老师、交通警察、保安等职业,由于工作需要长期站立,成为高发人群。

2.重体力劳动者

长期从事重体力劳动的人群,容易出现

下肢静脉曲张。

3.有家族史的人群

有静脉曲张家族史的人,发病概率较高。

4.孕妇

妊娠期体重增加,胎儿对盆腔静脉的压迫,都可能导致下肢静脉曲张。

5.长期便秘者

长期便秘用力排便导致腹压增高,影响下肢血液循环。

四、下肢静脉曲张的治疗

下肢静脉曲张的治疗有多种方法,包括穿弹力袜、硬化剂注射疗法和手术治疗。其中手术治疗是解决下肢静脉曲张的根本方法,切忌轻信偏方(放血疗法、火疗等)。近年来,神经血管外科引进射频消融技术、泡沫硬化剂等治疗下肢静脉曲张,微创技术应用减少了切口数量,缩短了住院时间,而且曲张静脉切除更加彻底,术后没有较大的手术疤痕。

五、下肢静脉曲张的预防措施

预防下肢静脉曲张的关键在于改善生活习惯,减轻下肢静脉压力,促进血液循环。以下是一些有效的预防策略。

1.保持适当的体重

肥胖会增加下肢压力,通过合理饮食与适量运动维持正常体重,有助于减轻腿部负担,降低发病风险。均衡饮食,适量运动,避免肥胖,有助于减轻下肢静脉的压力。

2.避免长时间站立或久坐

长时间保持同一姿势会导致下肢静脉血液回流不畅,增加静脉曲张的风险。对于需要长时间站立或久坐的工作,应定时变换姿势,如站立一段时间后走动几步,休息时将腿抬高,略高于心脏水平,可促进静脉回流,减轻下肢压力,睡觉时可以在脚下垫个枕头。要注意加强锻炼和适当运动,如散步、游泳、骑自行车等,能增强腿部肌肉力量,促进血液循环,预防静脉曲张。

3.穿着合适的鞋子和袜子

选择合脚、舒适的鞋子,避免高跟鞋等可能增加下肢静脉压力的鞋子。同时,穿着医用弹力袜或压力袜也可以有效预防静脉曲张,从事久站工作者可穿戴医用弹力袜,其能对抗静脉产生压力梯度,辅助血液回流,但需在医生指导下选择合适的款式和压力级别。

4.适量运动

适当的运动可以促进血液循环,增强下肢肌肉的力量,有助于预防静脉曲张。建议每天进行适量的有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,并加强下肢肌肉的锻炼,如深蹲、提踵等。

5.避免长时间暴露在高温环境下

高温环境会使血管扩张,增加下肢静脉的压力。因此,在高温环境下工作或生活时,应注意降温 and 通风,避免长时间暴露在高温环境中。

6.戒烟限酒

吸烟和过量饮酒都会影响血液循环,增加下肢静脉曲张的风险。因此,建议戒烟限酒,保持健康的生活方式。

7.定期体检

对于存在静脉曲张家族史或高危因素的人群,建议定期进行体检,以便及时发现并治疗潜在的静脉曲张问题。

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病,对患者的身心健康和日常生活产生了一定的影响。然而,通过了解其病因、症状、诊断、治疗及预防方法,我们可以采取有效的措施来预防和控制这一疾病。保持健康的生活习惯,避免长时间站立或久坐,穿着合适的鞋子和袜子,适量运动,戒烟限酒,以及定期体检等措施都有助于降低下肢静脉曲张的风险。让我们共同努力,关注下肢健康,远离静脉曲张的困扰。

(作者单位系德驭医疗马鞍山总医院)

携手遏制艾滋,共建和谐社会

姜 心

艾滋病(AIDS)全称为“获得性免疫缺陷综合征”,是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重疾病。尽管现代医学在艾滋病防治方面取得了长足进展,但因其复杂性和公众认知的不足,艾滋病依然困扰着全球健康。通过专业医学知识的科学普及,我们可以正确认识艾滋病的传播、预防及治疗,从而消除误解与恐惧,更好地防控这一疾病。

一、艾滋病的传播途径及误区

艾滋病的传播途径明确,主要包括三种方式:血液传播、性传播和母婴传播。

血液传播:HIV 可通过输入受污染的血液或血制品、共用未消毒的注射器和针具传播。与 HIV 感染者共用剃须刀、针灸针具或文身工具也可能增加风险。因此,严格血液检测和规范医疗操作是防止血液传播的关键。

性传播:不安全的性行为(包括异性和同性之间)是 HIV 传播的主要途径。性传播的风险与行为方式及是否采取安全措施密切相关。正确使用安全套可以大幅降低感染风险。

母婴传播:感染 HIV 的孕妇产可在妊娠、分娩或哺乳过程中将病毒传染给胎儿或婴儿。

儿。然而,通过规范的抗病毒治疗、剖宫产及避免母乳喂养,母婴传播的风险可降至 1%以下。

需要强调的是,HIV 不会通过日常接触传播,如握手、拥抱、共用餐具、蚊虫叮咬等。这些误区往往导致对患者的不必要歧视,在科学防护的基础上,与 HIV 感染者正常交往是安全的。

二、艾滋病的预防措施

艾滋病防治的关键在于加强预防,通过多种措施降低传播风险。

安全性行为教育:推广安全性行为观念是预防性传播的核心策略。通过普及安全套的正确使用方法,可以显著降低性传播的风险。教育人群正确使用安全套,并提高高危人群(如性工作者、男男性行为者)对定期 HIV 检测的认知,能够及早发现感染者,减少传播。此外,应加强性健康教育,增强人们对 HIV 传播途径的了解,避免不安全性行为。

阻断高危暴露:对于那些可能接触 HIV 的高危人群,可以通过暴露后预防用药(PEP)来降低感染风险。PEP 应在可能暴露后的 72 小时内启动,并持续服用 28 天,以有效抑制病毒复制,减少感染机会。此外,预防性用药(PeP)则适用于高风险人群,在暴露前开始服用,能够有效降低感染风险。PEP 和 PeP 的普及和应用,有助于进一步控制艾滋病的传播。

医疗操作规范化:通过规范采供血程序、强化医院感染管理及普及一次性医疗器械的使用,可大幅减少血液传播风险。同时,应积极开展注射吸毒人群的针具交换项目,减少共用注射器现象。

母婴传播防控:加强孕期筛查及抗病毒治疗是母婴传播防控的核心。为 HIV 感染孕妇提供规范化的围产期管理服务,能有效保护下一代的健康。

三、艾滋病的治疗与护理

随着医学技术的发展,艾滋病已经从“绝症”转变为可控的慢性病。

抗病毒治疗(ART):ART 是 HIV 感染者治疗的核心,通过抑制病毒复制,ART 可显著延缓疾病进程,降低并发症发生率,并减少病毒传播风险。规范用药可使病毒载量降至检测不到的水平,从而接近零传播风险。需要注意的是,ART 是长期治疗,患者需遵医嘱坚持服药,以避免耐药性产生。

心理支持与健康教育:HIV 感染者往往面临较大的心理压力和社会歧视。护理过程中需加强心理疏导,帮助患者建立积极的生活态度。此外,健康教育是护理的重要内容,包括教会患者如何避免交叉感染、识别并发症,以及提高其治疗依从性。

综合护理:感染者的护理应注重全身健康状况,包括营养支持、定期体检以及及时治疗合并感染(如肺结核、乙肝等)。对病程晚期患者,还需提供姑息治疗,缓解症状并提高生活质量。

艾滋病虽然无法根治,但通过规范治疗和科学护理,患者可以长期保持健康的生活状态,并回归正常的社会生活。艾滋病的防治需要全社会的共同努力。通过科学认识传播途径,掌握预防方法,倡导规范化治疗,我们可以有效控制艾滋病的传播与危害。同时,我们也应消除偏见,给予 HIV 感染者更多的理解与支持,共同创造健康、和谐的社会环境。科学力量加上人文关怀,终将让艾滋病不再是人类健康的难题。

(作者单位系萧县人民医院感染科)

如何做好骨质疏松患者的日常护理

林 艳

二、关于骨质疏松的日常护理

做好骨质疏松的日常护理,是预防和治疗骨质疏松的关键,以下是一些实用的日常护理建议。

1.增加钙摄入量:钙是骨骼的重要成分,所以保持足够的钙摄入对于预防骨质疏松非常重要,建议大家每天摄入 1000—1200 毫克的钙,可以通过食物或补充剂来获得,富含钙的食物有牛奶、酸奶、芝士、豆腐、鱼类等,都是很好的选择。

2.补充维生素 D:维生素 D 有助于促进钙的吸收和利用,也是预防骨质疏松的重要营养素。建议大家每天摄入 600—800 单位的维生素 D,可以通过阳光照射、食物或补充剂来获得,富含维生素 D 的食物有鱼肝油、蛋黄、肝脏等。

3.坚持运动:平时做适当的运动可以增强骨骼的力量和稳定性,有助于预防骨质疏松。建议大家可以做一些有氧运动如快走、跳舞、游泳等,也可以做一些力量训练如举重、俯卧撑等,每周至少进行 150 分钟的运动,这样不仅可以增强骨骼的密度和强度,还可以提升身体的协调性和平衡能力,有助于降低跌倒与骨折的风险。

4.保持健康的生活方式:大家需要养成戒烟限酒、避免过度饮用咖啡和碳酸饮料、保持充足的睡眠等健康生活方式,这样也有助于预防骨质疏松。这是因为吸烟和饮酒会影响钙的吸收和利用,同时也会增加骨折的风险。过度饮用咖啡和碳酸饮料也会影响钙的吸收。而充足的睡眠有助于身体的恢复和调

节,对骨骼健康很有好处。

5.注意安全:在日常生活中,一定要注意预防跌倒。要保持居住环境的安全,清理过道上的杂物,保证充足的照明。在浴室等易滑场所安装防滑垫,可以使用合适的助行器具,如拐杖等,提高行走的稳定性。同时也要注意正确的姿势,避免长时间弯腰驼背,站立和坐姿要端正,以减少对脊柱等骨骼的压力。

6.定期进行骨密度检查:通过做骨密度检查,可以了解自己的骨龄状况,及时发现骨质疏松的迹象,并采取相应的治疗和保养措施,一般建议 65 岁以上的女性和 70 岁以上的男性每年进行一次骨密度检测。

7.积极治疗相关疾病:对于一些疾病如糖尿病、类风湿性关节炎和肾脏或肝脏疾病等,也会影响骨骼健康。所以患有这些疾病的患者应积极治疗原发病,从而减轻对骨骼的不良影响。

8.心理调节:骨质疏松患者可能会因为疼痛、活动受限等原因产生焦虑、抑郁等心理问题。为此,做好心理护理也很重要,患者可以通过听音乐、看电影等方式转移注意力,有助于缓解焦虑情绪。同时,也可以寻求家人和朋友的支持,作为家属,也应主动与患者沟通,给予其关爱,共同面对疾病带来的挑战。

三、需要特别注意骨质疏松风险的人群

对于某些特定人群来说,骨质疏松的风险更高,所以就需要更加注意骨骼健康的保护,这些人群包括以下几种。

1.绝经后妇女:绝经后妇女因雌激素水平下降,骨骼会变弱,患骨质疏松的风险增

加。所以,绝经后妇女应更加注意钙和维生素 D 的摄入,并进行适当的运动锻炼。

2.老年人:随着年龄的增长,身体吸收钙和其他营养的能力会降低,同时骨骼的再生能力也会减弱。所以,老年人需要定期进行骨密度检查,及时发现骨质疏松的迹象,并采取相应的治疗和保养措施,以保护骨骼健康。

3.有家族史的人群:如果家族中有骨质疏松病史,那么患骨质疏松的风险也会增加。这类人群应更加注意骨骼健康的保护,并定期进行骨密度检查,严格遵循医生的建议进行预防和治理。

4.长期服用某些药物的人群:如长期服用类固醇、抗惊厥药和某些癌症治疗药物等的人群,患骨质疏松的风险也会增加,这类人群需要咨询医生,了解药物对骨骼健康的影响,并采取相应的预防措施。

总而言之,骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,但通过合理的日常护理和预防措施,可以使其风险和并发症的发生得到有效降低。日常生活中,可以通过增加钙和维生素 D 的摄入、坚持运动、保持健康的生活方式、定期进行骨密度检查以及遵循专业医疗建议等措施,来保护骨骼健康。骨骼健康是我们生活中不可或缺的一部分,它关系到我们的生活质量和幸福感。为此我们应该时刻关注自己的骨骼健康状况,积极采取预防措施,在必要时寻求专业医疗帮助。只有这样,我们才能拥有健康、快乐的生活,让我们从现在做起,关爱自己的骨骼健康。

(作者单位系宣城市人民医院)

胆囊结石是一种比较常见的胆道系统疾病,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,胆囊结石的发病率逐年上升。手术是治疗胆囊结石的有效手段之一,但手术后的康复与护理非常关键,对患者的身体康复速度和生活质量有直接影响。本文就向大家介绍胆囊结石手术的相关知识以及手术后的康复与护理注意事项,希望可以为手术患者们提供科学的指导和建议。

一、关于胆囊结石的基础知识

胆囊结石是指在胆囊内形成的固体结晶,主要由胆固醇、胆色素等成分构成,其形成与多种因素有关,如肥胖、高脂血症、糖尿病、长期卧床、胆道感染等。患者的主要症状包括右上腹疼痛、恶心、呕吐、发热等,严重的还会引发胆囊炎、胆管炎等并发症。临床对于胆囊结石的治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石、经皮肝穿刺胆道镜取石以及手术治疗等,其中以手术治疗最为常用。

二、胆囊结石有哪些手术方式

胆囊结石手术主要分为腹腔镜胆囊切除术、开放手术胆囊切除术和保胆取石术三种类型,具体如下。

腹腔镜胆囊切除术:这是目前最常用的胆囊结石手术方法,是通过腹腔镜技术,在腹部进行小切口,置入腹腔镜和其他必要的器械,进行胆囊切除。此方法具有微创、痛苦小、恢复快、花费少等优势。

开放手术胆囊切除术:在腹腔镜技术出现之前,传统的胆囊切除术是通过开放手术进行的,需要在腹部切开一个较大的口子,之后再切除胆囊。虽然这种方法创伤较大,但在某些情况下,如胆囊炎症严重、粘连广泛等,可能需要采用开放手术来进行彻底治疗。

保胆取石术:这是一种保留胆囊的取石手术,其适应范围相对较窄,一般只适用于胆囊没有炎症、具有功能,并且没有明显的胆囊壁增厚等改变的患者。但保胆取石术后容易复发结石或炎症,因此大多数医院还是更加倾向于胆囊切除术。

三、胆囊结石手术后的康复与护理

1.康复原则:胆囊结石手术后的康复是一个循序渐进的过程,需要患者和医护人员的共同努力,康复基本原则有充分休息、合理饮食、注意卫生、遵医嘱医嘱、按时服药等。

2.护理事项包括以下几个方面。

(1)伤口观察与护理

伤口的观察与护理是胆囊结石手术后康复的重要环节,患者及家属应密切关注伤口的情况,及时发现并处理异常。

观察伤口:术后应经常观察手术伤口,检查是否有出血、感染等情况,一旦发现任何异常情况,如红肿、渗液、疼痛加剧等,就需要及时向医生报告。

保持清洁:要做好伤口部位护理,防止污染和挤压,并按要求更换敷料,确保伤口的愈合。

避免感染:术后应遵医嘱按时服用抗生素等药物,以预防感染,且还需要避免用手直接接触伤口,以降低感染的发生风险。

(2)饮食调整

术后初期饮食:患者的饮食应以清淡、易消化的流质或半流质食物为主,可吃粥、米汤等;不可以食用高脂、刺激性食物,因为这类食物会加重肝脏和胆囊的负担。

逐渐恢复阶段饮食:待患者身体逐渐恢复,可以将其饮食逐渐过渡到软食和普通饮食,可适当增加膳食纤维的摄入,如全谷类食品和蔬菜,这样有助于预防便秘和结石的再次形成。

低脂饮食:胆囊是储存胆汁的场所,胆囊结石手术后会影响胆汁的分泌,为此患者就需要避免进食高脂肪的食物,如肥肉、炸薯条等,避免导致出现消化不良的症状。

优质蛋白饮食:由于伤口的愈合需要氨基酸的参与,所以患者术后需要摄入优质蛋白饮食,如鸡蛋、鱼肉、牛奶等均是很好的选择。这些食物不仅能够促进伤口愈合,还可以增强患者的身体抵抗力。

高维生素饮食:维生素具有多种功能,因此在患者身体条件允许的情况下,可以进食一些富含维生素的食物,如新鲜的蔬菜和水果等,这对增强身体免疫力、促进肌体恢复很有帮助。

(3)生活调整

保持充足的睡眠:患者术后需要保证充足的睡眠时间,不要过于劳累,这样也有助于身体的恢复和免疫力的提高。

戒烟限酒:吸烟和饮酒都会对身体造成损害,影响术后的恢复,为此患者应尽量戒烟限酒,养成并坚持健康的生活方式。

(4)心理调节

胆囊结石手术不仅会给患者的身体带来创伤,还可能对其心理产生一定的影响,所以说,心理调节也是术后康复的一个重要组成部分。

保持积极心态:患者术后要保持积极的心态,相信自己能够战胜疾病,可以早日并顺利康复。

寻求支持:平时可以与家人、朋友或医护人员分享自己的感受和困惑,寻求他们的理解和支持。

心理疏导:如患者的情绪以及心理状态严重不佳,可以寻求专业心理咨询师的帮助,进行心理疏导和干预。

(5)适当运动

术后初期:患者在麻醉清醒后,即可以适当进行床上活动,如翻身、抬腿等,这样有助于促进血液循环和身体的恢复,体力允许的情况下可以开始下床活动。

逐渐恢复阶段:在患者身体慢慢恢复后,可以逐渐增加活动量,在医生指导下进行散步、慢跑等有氧运动,能够有效增强体质和提高免疫力。

避免剧烈运动:术后一段时间内,患者应避免剧烈运动和重体力劳动,以免影响伤口愈合,或者引发其他并发症。

总而言之,胆囊结石手术后的康复与护理过程漫长且复杂,在此期间需要患者、家属与医护人员的共同努力,通过予以患者合理的饮食调整、伤口观察与护理、心理调节与适当运动等措施,可以有效地促进身体的恢复,并减少相关并发症的发生。同时,患者自身也需要保持积极的心态和乐观的生活态度,相信自己能够战胜疾病,早日重返健康生活。在此,也提醒所有胆囊结石手术后的患者们,术后康复是一个循序渐进的过程,一定不要急于求成,需要长期的努力与坚持。在康复过程中,如有任何疑问或不适,都需要及时向医生咨询和求助,通过科学的护理工作,一定可以顺利康复。

(作者单位系安徽省军区医院)

本版投稿咨询电话:
0554—6657551