

久坐不动,小心血栓找上门

血栓出现前可发生五类症状,患者可进行有效防范

前段时间,小全(化名)因肾炎在当地医院住院治疗,出院后回到家便很少活动,经常在家玩游戏,一坐就是几小时。不到三天,小全的腿开始肿胀,但他并未重视,导致病情越来越严重。就诊后,医生发现,小全属于爆发性血栓,其腿部多处深静脉血栓形成,病情十分严重!

据介绍,深静脉血栓的发生没有任何征兆,它可能发生在任何年龄、任何时间。不过,这种疾病是可以防范的。

信息时报记者 廖温勃 通讯员 黄海云 许咏怡

爆发性血栓或危及生命

呼吸急促,下肢重度肿胀、皮色青紫,皮温低,不能触及足背动脉搏动……小全被紧急转运到广州医科大学附属第二医院后,接诊医生发现其病程发展迅猛,其心脏随时可能骤停。

该院血管外科主任林少芒教授立即把小全转入ICU全力救治,待病情相对平稳后尽快手术,清除血栓,寻找爆发性血栓的原因。当时,小全血氧已经下降至84%,医生立即行气管插管呼吸机辅助呼吸、用胰岛素泵控制血糖、纠正

酸中毒、抗凝等急救处理。经过近10小时的全力抢救,小全血钾降至正常,生命体征相对稳定。

随后,小全被送至手术室,在全麻下进行了近3小时的溶栓吸栓手术。“术中造影显示,他的双下肢深静脉全程血栓形成,上腔静脉严重堵塞,左肾静脉血栓形成。”林少芒表示,手术完成后,小全大部分血栓消失,管腔内血流通畅,双下肢肿胀较前减轻,双下肢血运好转。

“深静脉血栓多发于下肢静

脉,血栓脱落引起肺动脉栓塞,肺栓塞是与心脏病和脑卒中并列的常见三大致死性心血管疾病之一。”林少芒表示,发生肺栓塞后死亡率高达30%,小全入院时呼吸急促、血氧饱和度低、心率快,出现胸闷胸痛等症状,是肺栓塞的表现。“如果救治不及时,就会危及生命。”

深静脉血栓随时可能发生

术后第一天,小全右小腿肿胀再次加重,医护团队及时发现后,考虑为骨筋膜室综合症,立即行右小腿深静脉切开减压术。及时到位的处理,再次挽救了小全的腿。经过血管外科团队两个多星期的全力救治,小全的双下肢肿胀明显减轻,生命体征逐渐平稳,转回普通病房后经医生进一步治疗和伤口治疗师护理后,其双下肢肿胀完全消退,伤口愈

合良好,没有发生感染,最终以康复出院。

林少芒提醒,深静脉血栓随时有可能发生。“99%的血栓没有任何征兆,它可能发生在任何年龄、任何时间,严重威胁生命。”他解释,血栓可发生在体内任何部位的血管内,静脉血栓发生率高于动脉血栓,两者比例可达4:1。在普通人群中,静脉血栓发病率为1/1000~3/1000。

血栓出现前五类症状

- 1.一条腿看起来比另一条腿肿胀,常见于小腿。这是因为血栓在静脉中形成,血液无法回流到心脏,压力会导致液体扩散到腿部组织;
- 2.肿胀的肢体皮温增高、发红。这是因为肢体到心脏的血流量减少增加了对静脉的压力,体液渗透到其他组织,引起发热、发红等炎症表现;
- 3.心跳加速、呼吸急促、胸口疼痛等。心悸气促是肺栓塞的常见症状。这是因为肺栓塞会引起缺氧,心脏需要多做功让更多的氧气进入体内,患者在咳嗽时会感觉胸口突然锐痛;
- 4.患肢疼痛。随着血栓的增加,疼痛会加剧;
- 5.类似惊恐发作的表现。肺栓塞患者常常感觉极度恐慌、头晕目眩甚至有濒死感等。

如何防范深静脉血栓

- 1.合理饮食,多喝水,多吃新鲜蔬菜水果,保持大便通畅,注意锻炼,避免久坐;
- 2.学会踝泵运动(先脚尖朝下绷,脚背弓起来保持5秒~10秒,再把脚尖往上勾保持5秒~10秒);
- 3.选择合适的衣物,衣服、鞋袜不要过紧,避免影响血液循环;
- 4.做好预防,高危人群应尽早咨询血管外科医生,主动筛查,穿弹力袜,卧床时双腿抬高15~30度,有利于下肢静脉血液回流。



假期亲子阅读

选择动物小说

沈石溪的动物小说在孩子们间颇火,孩子们对书中的动物世界也越发好奇。对于这种独特的文学体裁,孩子们应该如何阅读呢?邓世昌纪念小学语文科科长梁思君认为,动物小说以动物为主要描写对象,形象地描绘动物世界的生活,既有文学性,又有丰富的知识性、趣味性和传奇性,很能满足儿童读者的阅读期待,适合小学中高年段的学生阅读。

信息时报记者 谭敬菊

《西顿动物记彩绘本》

作者:欧内斯特·汤普森·西顿

西顿是加拿大一位著名的作家、画家和博物学家。他一生热爱大自然,热爱野生动物,呼吁人类与大自然和谐相处,被誉为“世界动物小说之父”。本套书用优美逼真的绘画、亲切温暖的文字和活泼的故事情节,描绘了西顿原著中有趣的明星动物,经典场景一一再现,动物形象栩栩如生,尽显显著风采和神韵。

《鄂温克的驼鹿》

作者:格日勒其木格·黑鹤

“自然之子”黑鹤用冷峻诗意的笔触记录中国北方鄂温克族老猎人与驼鹿互相信任、生死相依的传奇故事,展现对大自然和生命的虔诚与敬畏。本书荣获第十四届文津图书奖(少儿类),入选中国小学生分级阅读书目。



《灵犬莱西》

作者:埃里克·奈特

故事讲述了聪明的牧羊犬莱西传奇般的归家之旅。莱西一心要回到主人身边,她不断翻山越岭、忍饥挨饿,还被围捕追打差点丧命……即便如此,只要一息尚存,莱西回到主人身边的信念从未动摇……故事出版60余年打动了无数读者。

《绝境狼王系列》

作者:凯瑟琳·拉丝基

《绝境狼王系列》是由美国“动物奇幻小说女王”凯瑟琳·拉丝基创作的一套奇书。它以被弃小狼——福狼的传奇故事为线索,将狼族生活与文学想象巧妙融合,编织成一套磨难成就传奇的神奇小说。从狼的生存,到狼的等级;从狼的情感,到狼的战争——狼族生活在本系列中被展现得淋漓尽致;从深沉的母爱,到坚定的信念;从温暖的友情,到超常的智慧——福狼与伙伴们不屈不挠的冒险经历也描写得细腻真切。

