



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

“隐形杀手” 静脉血栓离你并不远 它最凶险的招式叫“肺栓塞”

血栓,就是血管里多出来的“血块”。其中,静脉血栓被称为“隐形杀手”,它的形成大多没有任何症状,一旦发现可能就很严重了,甚至危及生命。今天是“世界血栓日”,云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科邓峥主治医师来为大家揭开静脉血栓这个“隐形杀手”的真面目。

静脉血栓是怎样形成的?

血液在血管里流动,如果血管里面有沉积,会慢慢形成血栓堵塞血管。血管损伤、血液瘀滞、高凝状态,只要这个三角形存在,血栓就会来找你。

●**血管损伤**:车祸、外伤、手术的病人特别容易长血栓。还有很多疾病也会引起血管内皮受损,像缺氧,慢阻肺,心衰,老年人高血压、糖尿病并发心衰,心肺功能不全。

●**血液瘀滞**:老年人活动减少,特别容易得血栓。还有最典型的“经济舱综合征”,长途旅行坐飞机十几个小时,途中不补充液体,做一些运动,很容易长血栓。

●**高凝状态**:血液里就像水流,里面的“泥沙”多了,就容易长血栓。比如妊娠时。

静脉血栓来得非常容易,生活习惯、疾病、外伤,都很容易长血栓。所以,血栓离大家的生活其实并不远,是涉及到每一个人的“隐形杀手”。

它来临前身体会发出哪些“警告”?

静脉血栓最常见的是肿胀,单肢肿胀更常见。

如果是急性血栓,去按摩可能会把血栓捏到肺上。所以肢体出现肿胀,尤其是急性肿胀,千万不要去按压它。

静脉曲张的人特别容易长血栓,卷起裤脚能看见腿上的血管像蚯蚓一样凸起,时间长了皮肤会变黑,甚至长湿疹、溃烂。

如果栓塞到了肺上了,常见症状会胸闷、呼吸困难、咯血、晕厥。

一旦出现肢体尤其是单侧肢体的肿胀,活动后胸闷气难喘,不明原因的胸闷胸疼、呼吸困难,甚至咯血,一定要及时到医院就医。

认清它凶险的夺命招式:肺栓塞

静脉血栓长在下肢,会随着血流最后脱落到了肺上。一旦它脱落到了肺上,就是致命的,致死率、致残率都很高。有1/3的致死性肺栓塞,病人突然就猝死了,根本没有机会去到医院抢救。

血栓到了肺上,把大的血管阻塞,胸痛、呼吸困难、咯血、晕厥,病人往往会被误认为中风、心梗之类的心源性猝死,其实是肺梗——肺源性的猝死。

很多人还不认识肺栓塞,它的发病率在心脑血管疾病中居第三位,仅次于中风、心梗。

血栓最喜欢这些高危人群

男性高于女性,吸烟的人高于不吸烟的人,老年人高于年轻人。孕妇和长期服用避孕药的人,有慢性基础疾病的人,受过外伤的人,长期静坐不动的人,都是高危人群。

●**高龄**,40岁以后每增长10岁,发病率成倍增长。

●**抽烟**。

●**有基础疾病**,比如糖尿病、肾病、慢阻肺、心衰、肿瘤、肥胖。

●**临时获得**,比如外伤、长途旅行、腹泻脱水等有明显的诱因。

还有部分病人没有明显的病因,尤其要小心肿瘤,有时血栓会早于肿瘤发生。

怎样远离静脉血栓?

要想远离肺血栓栓塞,首先是改变生活习惯,戒烟很重要。

久坐不动的人,一定要定时起来活动,补充水分,保持大便通畅。即使经济舱里也尽量活动一下手脚。长途司机一两个小时下来活动一下。

有基础疾病的人一定要注意:血栓离你不远。糖尿病人要监测控制好血糖,高血脂、高血糖的人要控制好血糖、血脂,肥胖的人注意控制体重。

腹泻的时候防止脱水,补充水分,保持大便通畅。



云南省中医医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

反复膝关节肿痛活动困难 省中医院 微创疗法来帮忙

痛风患者陈先生、骨关节炎患者段阿姨、类风湿关节炎患者孙女士,近几个月来被同一个问题所困扰,那就是“反复膝关节肿痛,活动困难”。虽然经过规律的药物口服、外贴膏药、针灸理疗,甚至多次关节腔注射治疗后,症状仍然改善不明显,吃不好、睡不香。

得知云南省中医医院风湿病中心(滇池院区)开展的韦氏微创针刀镜能有效缓解膝关节肿痛,抱着试试看的想法接受了治疗。意外的是,术后3位患者的膝关节肿痛均得到缓解,关节功能明显改善,8-10天后康复出院了。

韦氏微创针刀镜 技术原理是什么?

风湿病中心副主任医师周唯践介绍,该技术通过超声或内窥镜可视引导下,利用微型针械和药液张力作用,剥离、松解局部组织的卡压和粘连及消减骨赘对周围组织的刺激,根据中医整体观念和经筋理论,分层次疏通筋膜间隙并打开气血运行通道,有效治疗中医痹证。以技术安全可靠、操作简洁高效、效果立竿见影的优势,实现松解关节粘连、剥离病变组织、疏通经络痹阻、消蚀炎症因子,缓解关节肿痛、恢复活动功能的治疗效果。

韦氏微创针刀镜 技术适应证有哪些?

适用于风湿病关节顽固性肿痛,如类风湿关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、反应性关节炎等风湿疾病引起的膝关节肿痛及关节积液。

韦氏微创针刀镜 治疗到底痛不痛?

周唯践表示,该手术采用局部浸润麻醉,患者不会有明显疼痛感,术中可以随时与医护交流调整方案。

术后恢复要多长时间?

韦氏微创针刀镜手术一般为1-2个4毫米切口,术后患肢制动4小时,卧床休息24小时后可尝试床边站立,术后第3天开始可以正常下地活动,术口7-10天愈合。

韦氏微创针刀镜的禁忌症是啥?

出血性疾病或有出血倾向、凝血机制不良、长期抗凝治疗的患者;
一切严重内脏疾病急性期;
关节间隙严重狭窄、关节僵死者;
关节局部皮肤感染、组织坏死者;
血压控制不稳定、血糖控制不佳者;
情绪不稳定,精神因素或体质极度虚弱不能耐受手术者。

相关链接

云南省中医医院风湿病中心在临床诊疗中,突出中医特色,辨病与辨证相结合、内治与外治相结合,医疗与康复相结合、养生与健教相结合,同时加强现代诊疗技术的应用,丰富了临床诊断和治疗手段,结合本地区风湿病发病特点和长期临床实践经验,以类风湿关节炎、痛风、骨关节炎、强直性脊柱炎为优势病种,实

行单病种质量管理。同时制定了9个病种即类风湿关节炎、痛风、骨关节炎、强直性脊柱炎、红斑狼疮、风湿热、干燥综合征、硬皮病、肌炎/皮肌炎的中医诊疗方案,临床疗效显著提高,提升了专科整体实力,在国内中医、中西医结合风湿病领域有较大的影响力。

本报记者 闵婕

“邦尔通”帮她消除蝉鸣声 7旬奶奶看电视能听清楚了

张桂珍老人75岁,退休前是地质工作者,天天有炮声。十几年前退休后,总感觉耳朵里有蝉鸣声,搅得她睡觉都睡不踏实。张奶奶在家看电视,里面说话的声音也听不清楚。去医院检查后,这才发现是神经性耳鸣并伴有耳聋,听力严重下降。张奶奶到处去看病,跑了很多地方病情也没有好转,她的心情特别烦闷。

后来,张奶奶经过朋友介绍,来到昆明新工人文化宫的“邦尔通”耳

康馆,发现那里有很多老人在调理,于是她抱着先试一下的想法做了调理。才调理到一周期后,耳朵里的蝉鸣声减轻了,有音感了。调理到第二周期后,耳鸣消失了,头脑也清晰了,看电视时里面说话的声音也能听清楚了。调理了三个多月后,现在每天晚上可以一觉睡到天亮了,白天有精神,心情也特别好。张奶奶高兴地说:“衷心感谢邦尔通,让我摆脱了耳疾的痛苦。”

膝关节痛得长期卧床 郭氏宗正堂帮她摆脱疼痛重新站了起来

家住昆明西秀苑的刘秀珠老人,今年68岁,患风湿性关节炎9年,生活完全不能自理,四处求医也不见好转。

刘秀珠的远房侄子是骨科医生,建议老人家到昆明市联盟路的“郭氏宗正堂”试试。他说,“郭氏宗正堂”从创立至今已有上百年历史,业界对“郭氏宗正堂”的医德医术评价很高,已经为成千上万的疑难骨病患者解除了病痛。就这样,刘秀珠老人在家人的陪同下来到“郭氏宗正堂”,工作人员非常专业地

为她做了检查并了解病情后,为老人制定了独特的治疗方案(传统老膏贴加百年传承的透骨散)。

“我每天到宗正堂进行针对性调理,大约一个月时间,原来疼痛的那个地方不疼了,两个月后不但膝关节可以活动,更神奇的是可以离开躺了多年的床下来走走,现在都可以到街上买菜啦!”老人激动地说:“真没想到我一个患骨病这么严重的人还能再站起来。我能重新站起来,真的要感谢‘郭氏宗正堂’!”

本版稿件除署名外均由本报记者王劲松、实习记者艾子文采写