

# 静脉血栓的成因与预防方法

□ 许秀珍

血栓就像是游走于血管内的幽灵，一旦堵塞血管，会使血液的运输系统瘫痪，其结果是致命的，而且，血栓可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着生命健康。

## 血栓形成的主要因素

手术、静脉壁损伤、肿瘤、血液高凝状态、卧床、静脉血流缓慢、恶性肿瘤患者血栓的发病率。

## 静脉血栓形成的病因

静脉血流滞缓、静脉瓣损伤、血液高凝状态

## 下肢静脉血栓的表现

下肢水肿、继发性静脉曲张、皮炎、色素沉着、郁滞性溃疡等，深静脉血栓形成的部位以下肢髂、股静脉段最常见。

## 下肢静脉血栓形成的发病机制

1. 下肢髂、股静脉血栓以左侧多见，为右侧2~3倍，可能与左髂静脉行径较长，右髂动脉跨越其上，使左髂静脉受到不同程度的压迫有关。

2. 下肢静脉血栓，尤其是主干静脉血栓形成后，患侧肢体血液回流受阻。在急性期，血液无法通过主干静脉回流，使静脉内压力迅速增高，血液中的水分通过毛细血管渗入组织中，造成组织肿胀。同时，静脉压增高，迫

使侧支静脉扩张、开放，淤积的血液通过侧支静脉回流，使肿胀逐渐消退。

## 深静脉血栓临床表现

1. 局部疼痛感，行走时加剧
2. 局部沉重感，站立时症状加重
3. 患肢肿胀，较健侧同一部位周径大于1cm以上，除外其它因素
4. 患肢轻度发绀，局部皮肤温度升高，可出现红斑压痛

5. Homans 征阳性：将足尖向背侧急剧弯曲时，可引起小腿肌肉深部疼痛。

6. Luke's 征阳性：前后位压迫腓肠肌时疼痛增加

## 浅静脉曲张

## 深静脉血栓的检查化验

颈部及双下肢血管超声、CT、MRI、血栓弹力图、D二聚体(D-D)、查凝血功能

## 下肢静脉血栓的预防

1. 做好术前健康宣教：术前禁烟、多作深呼吸、主动活动、多饮水避免用过紧的腰带、吊袜和紧身衣裤。

2. 静脉血栓风险评估(0~1低危,2中危,3~4高危,5~7极高危)

3. 颈部及双下肢血管B超，“血栓弹力

图”来预测或评价血栓风险

4. 高危患者术后48小时以上，排除出血风险后给予低分子肝素皮下注射。

## 下列情况禁用：

1. 充血性心力衰竭，肺水肿和下肢严重水肿。
2. 下肢深静脉血栓症，血栓性静脉炎或肺栓塞。
3. 下肢局部情况异常(皮炎、坏疽、近期接受皮肤移植术)，下肢血管严重硬化或其他缺血性血管病及下肢严重畸形等。

## 血栓的治疗原则

1. 非手术治疗：①使用抗凝血药物，阻止血栓进一步发展②压缩治疗，使用弹力袜或绷带增加血液循环。

2. 手术治疗：①血管介入手术，通过导管治疗或移除血栓②进行手术切除血栓或修复血管。

## 预防静脉血栓的健康宣教

1. 长期久坐不动：最容易诱发血栓长时间坐在电脑前也成为发病的主要诱因，医学专家把这种病称作“电脑血栓”。坐在电脑前90分钟以上，会导致膝部血液流动减少50%，从而增加了血栓形成的概率。所

以，使用电脑1时就该休息，起身运动，伸伸胳膊踢踢腿，活动踝关节，拉伸腿部肌肉。树立“久坐不动易患血栓”的观念，在生活中改掉“久坐不动”的习惯，是预防血栓必备方法！

## 2. 走路：动起来，从头到脚防血栓

在预防血栓形成，走路能保持有氧代谢，增强心肺功能，促进全身从头到脚的血液循环，防止血脂在血管壁堆积，防止血栓形成。走路防血栓，要注意“三五七”原则：“三”是指每天要步行3000步以上，且保证30分钟，并坚持做到有恒、有度，过分激烈的运动对身体不利。“五”是指每星期要运动五次以上。

“七”是指运动后心率+年龄=170。例如：50岁的人，运动后心率达到120次。(身体极好者可达到190次；身体不好者不要超过150次，具体要根据个人的身体情况来调节)

如果觉得“三五七”原则太难记，那就记住一句话：每天至少快走30分钟，直到身体发热、甚至微微发汗，就达到锻炼效果了。

栓是隐蔽杀手，99%的血栓没有任何征兆！而且血栓可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着生命健康。呼吁所有人都应具备防栓意识！

(作者单位：广西玉林市中医医院)

# 心脏血管超声检查的原理与注意事项

□ 王品

心脏血管超声检查是一种无创性的心脏和大血管检查手段，它已经成为心血管疾病诊断和随访的重要工具。本文将向大家介绍心脏血管超声检查的相关知识，帮助大家快速了解这项检查的意义、原理、适应症、注意事项等。

## 一、什么是心脏血管超声检查？

心脏血管超声检查是一种利用超声波技术对心脏和大血管进行检测的方法。通过该方法，医生可以观察心脏和大血管的结构、运动状态以及血液流动情况，从而对心血管疾病进行诊断和评估。

## 二、心脏血管超声检查的意义

1. 诊断心血管疾病：通过心脏血管超声检查，医生可以观察到心脏和大血管的

结构异常、血流动力学改变等情况，从而对各种心血管疾病如冠心病、心肌病、高血压等进行诊断。

2. 评估治疗效果：在心血管疾病的治疗过程中，心脏血管超声检查可以帮助医生评估治疗效果，如药物、手术等治疗措施的效果，以及康复过程中的恢复情况。

3. 随访监测：心脏血管超声检查是一种无创性的检查手段，可以方便快捷地进行随访监测，为患者提供连续的医疗保健服务。

## 三、心脏血管超声检查的原理

心脏血管超声检查的原理是利用超声波技术产生高频声波，这些声波在心脏和大血管中传播时，遇到不同物质会反射回超声仪，形成回声图像。医生根据这些回声图像可以

判断心脏和大血管的结构、运动状态以及血液流动情况。

## 四、心脏血管超声检查的适应症

1. 心血管疾病诊断：心脏血管超声检查是心血管疾病诊断的重要手段之一，适用于各种心血管疾病的初步筛查和确诊。

2. 康复期监测：在心血管疾病的治疗康复期，心脏血管超声检查可以帮助医生监测治疗效果和恢复情况。

3. 其他情况：在某些特殊情况下，如呼吸困难、胸痛等症状的患者，医生可能会建议进行心脏血管超声检查以排除心血管疾病的可能性。

## 五、注意事项

1. 准备：在进行心脏血管超声检查前，请

务必告知医生您的病史和症状，以便医生更好地评估您的病情。同时，请穿着宽松舒适的衣服，便于进行检查。

2. 配合：在进行心脏血管超声检查时，请保持平静呼吸，不要过于紧张。医生会指导您进行必要的动作以获取最佳的超声图像。

3. 复查：如果您需要进行多次心脏血管超声检查，请务必遵循医生的建议，按时进行复查。

总之，心脏血管超声检查是一种重要的无创性检查手段，可以帮助医生对心血管疾病进行诊断和评估。如果您有心血管疾病或其他相关症状，请务必咨询医生以了解是否需要进行该项检查。

(作者单位：河北省石家庄市妇产医院)

# 急诊科护士与患者沟通和安抚的方法浅析

□ 任敬飞

急诊科是医院中最为忙碌和紧张的科室之一，这里的患者往往处于极度紧张和不安的状态。作为急诊科护士，不仅需要具备高超的护理技能，还需要掌握与患者进行有效沟通和安抚的技巧。本文将探讨急诊科护士如何与患者进行沟通和安抚，以期帮助读者了解这一重要职业领域。

## 一、了解患者需求

急诊科护士在接待患者时，首先要了解患者的病情、病史、症状等信息。在与患者沟通时，应保持耐心，倾听患者的描述，并适当提出疑问，以获取更多信息。同时，护士还应该关注患者的情绪变化，注意观察他们的面色、表情和动作，以便更好地理解患者的需求。

## 二、运用语言技巧

1. 简明扼要：在与患者沟通时，护士应该

用简单明了的语言解释医学术语和概念，确保患者能够理解。

2. 鼓励表达：鼓励患者表达自己的感受和需求，让他们感到被尊重和理解。

3. 积极反馈：对患者的问题和需求给予积极的反馈，让他们感到自己的声音被听到和重视。

## 三、非语言沟通技巧

除了语言沟通，非语言沟通同样重要。以下是几个关键的非语言沟通技巧：

1. 眼神接触：与患者保持眼神接触，表示关注和理解。

2. 身体姿势：保持身体微微前倾，表示倾听的兴趣。

3. 面部表情：运用温和的面部表情，传达关爱和支持。

4. 触摸：在适当的时候给予患者轻柔的触摸，如握手或拍拍肩膀，以示安慰和支持。

## 四、提供心理支持

急诊科的患者往往面临巨大的心理压力，因此，护士需要提供心理支持，帮助他们缓解紧张情绪。以下是一些提供心理支持的方法：

1. 倾听：认真倾听患者的感受和需求，让他们感到被关心和理解。

2. 鼓励积极态度：鼓励患者保持乐观和积极的态度，让他们知道他们并不孤单。

3. 分享成功案例：分享一些成功治愈的案例，帮助患者树立信心。

## 五、建立信任关系

信任是良好沟通的基础。急诊科护士

需要通过自己的专业素养和关心态度，建立与患者的信任关系。以下是一些建立信任关系的方法：

1. 尊重患者：尊重患者的隐私和权利，避免泄露患者的个人信息。

2. 真诚对待：真诚对待每一位患者，让他们感受到护士的关心和支持。

3. 持续改进：不断学习和提高自己的护理技能，以满足患者的需求。

总之，急诊科护士在与患者进行沟通和安抚时，需要具备高度的专业素养和关心态度。通过了解患者需求、运用语言技巧、非语言沟通技巧、提供心理支持、建立信任关系等方法，急诊科护士能够为患者提供优质的护理服务，帮助他们度过生命中的艰难时刻。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

# 百草枯中毒识别与急救的关键步骤

□ 边坤

百草枯是一种广泛使用的农业化学品，主要用于杀虫和除草。然而，如果不慎摄入或误用，它可能会导致严重的中毒反应。这篇文章将介绍如何识别百草枯中毒，以及关键的急救步骤。

## 一、识别百草枯中毒

百草枯中毒的症状可能因摄入的量而异，但通常会表现出以下症状：口腔、喉咙和胃部烧灼感，恶心、呕吐、腹泻，呼吸困难，疲劳，头晕，甚至休克。如果有人出现这些症状，尤其是同时伴有暴露史（如使用百草枯或接触过相关环境），应立即就医并告知医生可能的中毒原因。

## 二、急救关键步骤

1. 催吐：如果可能，应尽快诱导中毒者吐

出有毒物质。用干净的器具（如汤匙或压舌板）刺激咽喉部催吐。之后，口服白陶土悬液，或者就地取材用泥浆水100-200ml口服。随后采取阻止毒物继续吸收、加速毒物排泄、防止肺纤维化和对症与支持疗法等处理。

2. 洗胃：如果呕吐物或大便仍含有有毒物质，可能需要洗胃。在紧急情况下，可以使用家用清洁剂（如温水稀释的醋或柠檬汁）进行洗胃。但请注意，这些方法可能无法完全清除百草枯，而且频繁的呕吐和洗胃可能会加重身体脱水。

3. 维持体液平衡：中毒者可能因大量出汗、呕吐或腹泻而脱水。因此，应尽快补充水分（如饮用水、果汁等），并遵循医生的指导进行适当的补液治疗。

4. 呼吸支持：如果中毒者出现呼吸困难，应立即进行呼吸支持。在紧急情况下，可以使用手动或自动呼吸气囊，并尽快将患者送往医院接受更专业的治疗（如呼吸机支持）。

5. 避免使用某些药物：某些药物可能会加重百草枯中毒的症状，如吗啡、环磷酰胺、丙磺舒等。如果中毒者正在使用这些药物，应告知医生并避免自行更改治疗方案。

6. 心理支持：中毒者在经历如此严重的中毒事件后，可能会感到焦虑、恐惧或沮丧。因此，提供心理支持也是急救过程中的重要一环。

## 三、预防与教育

预防百草枯中毒的最佳方法是教育公众正确使用此类化学品，并确保儿童和宠物远

离这些危险物质。此外，定期检查家庭和工作环境中的百草枯使用情况，确保没有泄漏或残留的化学品。

总结，百草枯中毒是一种严重的健康威胁，但通过识别中毒症状、采取适当的急救措施和预防教育，我们可以大大降低其影响。对于任何疑似中毒的症状，应立即就医并告知医生可能的中毒原因。同时，公众应了解如何正确处理此类化学品，以减少意外中毒的风险。

最后，我们也要强调急救的重要性。无论何时，当有人需要急救时，快速、准确的反应都是至关重要的。因此，每个人都应该学习和掌握基本的急救技能，以便在紧急情况下能够提供必要的帮助。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)