

# 老年人静脉血栓的预防与护理

□蒋仕银

静脉血栓(DVT)是指血液在静脉内异常凝固,形成血块,阻碍血液正常流动,最常见于下肢深静脉。老年人由于身体机能的退化和活动能力的减少,成为DVT的高危人群。如果不及时发现和处理,血栓可能会脱落并移动到肺部,导致致命的肺栓塞。本文将介绍老年人静脉血栓的预防与护理方法,助力公众及时认识并应对该疾病。

## 一、静脉血栓的风险因素

1、年龄和活动减少:随着年龄增长,血管弹性下降,血流速度减慢,再加上活动量减少,静脉血栓的风险显著增加。老年人应注意适度锻炼,如散步、做轻度的体操,以促进血液循环。

2、长期卧床或久坐:长期卧床、久坐不动会导致下肢血液循环不畅,从而增加血栓形成的风险。老年人在长期卧床或坐车、飞机时,应尽量活动下肢,如伸展脚趾、踝关节运动等。

3、其他健康问题:糖尿病、高血压、高血脂症等慢性疾病,以及心脏病、癌症等重大疾病都会增加静脉血栓的风险。因此,老年人应定期体检,及时控制和治疗这些疾病。

## 二、静脉血栓的预防措施

1、定期体检和监测:老年人应定期进行血液检查,特别是监测凝血指标,如D-二聚体、凝血酶原时间等。根据检查结果,在医生的指导下进行预防性治疗,如服用抗凝药物。此外,定期体检还可以及时发现其他可能增加血栓风险的健康问题,并进行相应的治疗和管理。

2、健康饮食:饮食在预防静脉血栓中起着重要作用。老年人应尽量选择清淡、低脂、低糖的食物,多吃蔬菜水果,保持适当的体重。富含纤维的食物如全谷物、豆类、蔬菜和水果有助于改善血液循环,减少血栓形成的风险。同时,应避免过度饮酒和吸烟。适量饮水,保持体内水分充足,也有助于预防血液黏稠度增加。

3、适度运动:每天进行适量的有氧运动,如散步、骑自行车、游泳等,有助于促进血液循环,减少血栓形成的风险。对于长期卧床的老年人,应定期进行下肢按摩和被动运动,以促进血液流动,防止血栓形成。运动应循序渐进,根据老年人的身体状况选择适合的运动方式,避免过度运动导致身体损伤。

4、穿戴医疗弹力袜:医疗弹力袜通过对下肢施加均匀的压力,促进静脉血液回流,是预防静脉血栓的有效方法之一。老年人可以在医生指导下选择适合自己的弹力袜并坚持穿戴,特别是在长时间坐姿或卧床时。穿戴医疗弹力袜不仅能有效预防血栓的形成,还能缓解下肢肿胀、酸痛等不适症状。

## 三、静脉血栓的护理方法

1、早期识别和就医:老年人及其家属应学会识别静脉血栓的早期症状,如腿部肿胀、疼痛、皮肤温度升高等。一旦发现这些症状,应立即就医,进行专业诊断和治疗。早期治疗可以有效防止血栓进一步发展,减少并发症的发生。医生可能会建议进行超声检查、血液检查等,以确定血栓的存在和位置,并根据具体情况制定治疗方案。

2、遵医嘱进行治疗:确诊为静脉血栓的老年人应严格遵循医生的治疗方案,按时服用抗凝药物或进行其他治疗,如物理治疗、血栓溶解等。治疗期间应定期复诊,监测治疗效果和调整用药方案。家属应帮助患者按时服药,注意观察用药后的反应,如有不适及时告知医生。

3、日常护理和观察:在家庭护理中,应注意老年人的饮食和生活习惯,保持下肢温暖,避免久坐久站,鼓励进行适当的活动。同时,定期检查下肢情况,及时发现异常变化。对于长期卧床的老年人,可以采用定时翻身、按摩下肢等方法,促进血液循环,防止血栓形成。

## 四、静脉血栓的康复与预防复发

1、康复期的锻炼:静脉血栓患者在康复期应逐步恢复活动量,进行适当的下肢锻炼,以促进血液循环和防止复发。可以在康复师的指导下进行个性化的康复训练计划。

2、长期预防措施:静脉血栓患者即使在康复后也需要采取长期的预防措施,如持续服用低剂量抗凝药物、保持健康的生活方式、定期体检等,以减少复发风险。

综上所述,静脉血栓是老年人群中较为常见且严重的健康问题,但通过科学的预防和护理措施,可以有效降低其发生和发展的风险。老年人及其家属应提高对静脉血栓的认识,采取积极的生活方式和医疗措施,确保老年人享有健康、舒适的晚年生活。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院老年内科)

# 夏季皮肤保养的小窍门

□吴飞云

随着夏季的到来,温度的升高和阳光的直射都对我们的皮肤带来了巨大的挑战。如何在炎热的夏季中保持皮肤的健康和美丽,是每个人都关心的问题。本文将从多方面介绍一些夏季皮肤保养的小窍门,帮助大家夏季也能拥有清爽、健康的皮肤。

## 一、保持皮肤清洁

1、每日清洁:选择适合自己的洁面产品,每天早晚各洗一次脸,以去除多余的油脂和污垢,保持毛孔畅通,预防痘痘和粉刺的产生。在洁面时,可以选择温和的泡沫洁面乳,避免使用含有强效清洁成分的产品,这样可以减少对皮肤屏障的伤害。同时,清洁时要注意水温,不宜过热或过冷,温水最为适宜,能够更好地打开毛孔,清除深层污垢。

2、温和去角质:定期去角质可以帮助去除皮肤表面的老废角质,让皮肤更加光滑细腻。但夏季皮肤较为敏感,建议选择温和的去角质产品,每周1-2次即可,避免过度去角质导致皮肤屏障受损。可以选择含有果酸、乳酸等温和成分的去角质产品,它们能够有效地去除老废角质,同时不会对皮肤造成过多刺激。在去角质的过程中,轻柔的按摩皮肤,切不要用力过猛,以免损伤

皮肤。

## 二、防晒是关键

1、使用防晒产品:夏季紫外线强烈,防晒工作必不可少。出门前20分钟涂抹防晒霜,选择SPF30以上、PA+++的产品,并且每隔两小时补涂一次,尤其是在户外活动时。防晒不仅能防止晒黑,还能预防光老化和皮肤癌。对于长时间在户外的人群,可以选择防水防汗的防晒产品,确保防晒效果持久。此外,防晒产品要涂抹均匀,特别是容易忽视的耳朵、颈部等部位。

2、物理防晒:戴帽子、太阳镜,穿长袖衣物等都是有效的防晒方法。遮阳伞也是一个很好的选择,可以有效减少紫外线对皮肤的直接伤害。在选择防晒装备时,尽量选择颜色较深、材质较厚的衣物,因为它们的防晒效果更好。同时,选择宽边帽和大框太阳镜,能够更全面地保护面部和眼周皮肤。

## 三、保持皮肤水润

1、多喝水:夏季出汗较多,身体容易缺水,保持充足的饮水量有助于皮肤保湿。每天至少喝8杯水,可以帮助身体排毒,保持皮肤的水润和弹性。

2、使用保湿产品:选择轻薄、清爽的保湿产品,避免过于油腻的产品造成毛孔堵

塞。使用含有透明质酸、甘油等保湿成分的产品,能够帮助锁住水分,让皮肤长时间保持水润。

## 四、注意饮食调理

1、多吃富含维生素的食物:富含维生素C和E的食物,如柠檬、橙子、猕猴桃、坚果等,有助于提高皮肤的抗氧化能力,预防晒斑的形成,保持皮肤的健康和亮丽。

## 2、避免辛辣油腻食物

辛辣油腻的食物会增加皮肤油脂分泌,容易引发痘痘和粉刺。夏季应尽量避免这类食物,选择清淡、易消化的饮食,有助于皮肤健康。

## 五、保持良好的生活习惯

1、充足的睡眠:良好的睡眠有利于皮肤的修复和再生。保持规律的作息时间,保证每天7-8小时的优质睡眠,可以帮助皮肤恢复活力,减少黑眼圈和眼袋的产生。

2、适度运动:度的运动可以促进血液循环,帮助排出体内毒素,对皮肤健康非常有益。选择晨跑、瑜伽等轻松的运动方式,不仅有助于身心健康,还能让皮肤更加红润有光泽。

## 六、舒缓皮肤炎症

夏季皮肤容易受到刺激而出现发红、

刺痛等炎症反应,使用含有芦荟、金盏花等舒缓成分的护肤产品,可以有效缓解皮肤不适,恢复皮肤的平衡。选择无香料、无酒精的温和产品,避免进一步刺激皮肤。在皮肤炎症严重时,可以使用冰敷或冷水敷脸,迅速降温,减轻皮肤的灼热感和红肿。

## 七、定期做皮肤检查

1、了解皮肤状态:定期进行皮肤检查,可以及时发现和处理皮肤问题,避免问题的恶化。特别是有家族皮肤病史的人,更要重视皮肤的健康状况,定期检查,预防皮肤病的发生。皮肤科医生可以通过专业仪器,检测皮肤的水分、油脂和弹性,给出针对性的护理建议,帮助你更好地保养皮肤。

2、咨询专业医生:如果发现皮肤有异常情况,如不明原因的红斑、瘙痒、疼痛等,应及时咨询专业医生,获得正确的诊断和治疗建议,避免自行处理导致问题加重。

总之,夏季皮肤保养需要从多方面入手,保持清洁、防晒、保湿、健康饮食和良好生活习惯等都是重要的环节。践行本文介绍的小窍门,大家能够在炎热的夏季也能拥有健康美丽的皮肤。牢记这些保养方法,让你的皮肤在夏日阳光下依然光彩照人。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

# 认识过敏性鼻炎的常见诱因和应对方法

□方忠泓

过敏性鼻炎是一种常见的慢性疾病,许多人在生活中都受其困扰。它不仅影响生活质量,还可能引发其他健康问题。本文将介绍过敏性鼻炎的常见诱因,并提供一些有效的应对方法,帮助患者更好地管理这一疾病。

## 一、过敏性鼻炎的常见诱因

1、花粉:花粉是春季和秋季过敏性鼻炎的主要诱因之一。当花粉浓度增加时,许多人会出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状。花粉过敏多发于春季,因为这时植物的繁殖期会释放大量花粉。

2、尘螨:尘螨是家中常见的过敏原,存在于床垫、枕头、地毯等处。尘螨过敏是一年四季都会发生的,因为尘螨在温暖潮湿的环境中容易繁殖。定期清洁和保持居室干燥是减少尘螨影响的有效方法。

3、动物皮屑:许多人对宠物的皮屑过敏,尤其是猫和狗的皮屑。动物皮屑不仅存在于宠物身上,还会附着在家具和衣物上,长期存在于家中环境中。这种过敏可通过减少与宠物的直接接触和定期清洁家居环境来缓解。

4、霉菌:霉菌是另一种常见的过敏原,特别是在潮湿的环境中容易滋生。霉菌孢子可

以通过空气传播,引起过敏性鼻炎症状。保持干燥和通风是预防霉菌过敏的重要措施。

5、空气污染:空气中的污染物,如烟雾、汽车尾气、工业排放物等,也会诱发过敏性鼻炎。空气污染不仅会直接刺激鼻腔,还可能使过敏性体质个体更易受到其他过敏原影响。

## 二、应对过敏性鼻炎的方法

1、避免接触过敏原:减少户外活动:在花粉浓度高的季节,应减少户外活动,尤其是在早晨和傍晚,这两个时间段花粉浓度较高。外出时可以戴上口罩和防护眼镜,以减少花粉的吸入和接触。

2、保持室内清洁:定期清洁床上用品、地毯和家具,以减少尘螨和动物皮屑的积聚。使用空气净化器和防尘螨床上用品也是有效的方法。

3、控制湿度:使用除湿机或空调,保持室内湿度在40%至60%之间,以防霉菌滋生。定期检查和清洁家中的潮湿区域,如浴室和厨房。

4、药物治疗:①抗组胺药:抗组胺药是治疗过敏性鼻炎的常用药物,可以有效缓解打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等症状。这类药物有口服

片剂和鼻喷剂两种形式,使用方便。②鼻用类固醇:鼻用类固醇喷雾剂可以减轻鼻腔炎症,缓解鼻塞和鼻痒。这类药物需要连续使用几天才能见效,通常用于中度至重度的过敏性鼻炎患者。③减充血剂:减充血剂可以快速缓解鼻塞,但不宜长期使用,因为长期使用可能引起药物依赖和反跳性鼻塞。④免疫疗法:免疫疗法(脱敏疗法)是通过逐渐增加患者对过敏原的暴露量,来增强其耐受性,从而减轻过敏症状。这种疗法适用于对特定过敏原高度敏感的患者,需要在专业医生的指导下进行。

5、生活习惯调整:①保持健康饮食:均衡的饮食有助于增强免疫力,减少过敏反应。增加富含维生素C、维生素E和Omega-3脂肪酸的食物摄入,如柑橘类水果、坚果和深海鱼。②定期运动:适度的运动可以提高身体的免疫功能,但应避免在过敏原浓度高的环境中运动。室内运动会如瑜伽和游泳是不错的选择。③戒烟:吸烟会加重过敏性鼻炎的症状,并且吸烟者的家属也更容易受到二手烟的影响而发生过敏反应。

## 三、特殊情况的处理

1、儿童过敏性鼻炎:儿童是过敏性鼻炎的高发人群,家长应特别注意儿童的生活环境和饮食习惯。避免接触过敏原,保持良好的卫生习惯和及时就医是管理儿童过敏性鼻炎的关键。

2、孕妇过敏性鼻炎:孕妇由于体内激素水平的变化,可能更容易发生过敏性鼻炎。孕妇在用药时应谨慎选择,避免使用可能对胎儿有影响的药物。非药物治疗和生活习惯调整是孕妇管理过敏性鼻炎的主要方法。

3、老年人过敏性鼻炎:老年人由于免疫功能减退,更容易发生过敏性鼻炎。老年人在治疗过敏性鼻炎时,应注意药物的副作用,尤其是抗组胺药可能引起的嗜睡和头晕。生活环境的改善和健康的生活习惯同样重要。

总之,过敏性鼻炎虽然是一种常见的慢性疾病,但通过了解其常见诱因和采取有效的应对方法,可以大大减轻症状,提高生活质量。避免接触过敏原、合理用药、免疫疗法、生活习惯调整以及心理调适,都是管理过敏性鼻炎的有效措施。对于不同人群,如儿童、孕妇和老年人,还需要根据其特殊情况进行个性化的管理。

(作者单位:广东省汕头市澄海区人民医院)