

静脉血栓的形成、危害与预防策略

□ 梁方柳

静脉血栓,作为一种常见的血管疾病,严重威胁着人们的健康和生活质量。它的形成不仅会导致局部血液循环减缓,还可能引发严重的并发症,如肺动脉栓塞、静脉瓣膜功能不全等。因此,了解静脉血栓的形成原因,掌握有效的预防措施,对于保护我们的血液循环,维护身体健康至关重要。本文将从医学角度出发,详细阐述静脉血栓的形成机制与预防策略,以为公众提供科学、实用的健康指导。

一、静脉血栓的形成机制

静脉血栓的形成是一个复杂的过程,涉及多种因素的相互作用。以下是一些主要的形成原因:

- 血液高凝状态:**血液高凝状态是静脉血栓形成的首要条件。当血液中的凝血因子活性增强,或者抗凝因子活性减弱时,血液就容易发生凝固,形成血栓。这种情况可能由遗传性凝血因子缺乏、恶性肿瘤、手术创伤等多种因素引起。
- 血管壁损伤:**血管壁损伤也是静脉血栓形成的重要因素。当血管壁受到损伤时,血小板会聚集在损伤部位,释放凝血因子,启动凝血过程。这种损伤可能由外伤、炎症、化学

物质等多种因素引起。

- 血流缓慢或停滞:**血流缓慢或停滞是静脉血栓形成的第三个重要条件。当血流速度减慢或停滞时,血液中的血小板和凝血因子容易聚集在一起,形成血栓。这种情况可能由长期卧床、手术后长时间制动、肥胖等多种因素引起。

二、静脉血栓的危害

静脉血栓的危害不容忽视,它可能导致以下严重后果:

- 肺动脉栓塞:**肺动脉栓塞是静脉血栓最严重的并发症之一。当静脉血栓脱落并随血流进入肺动脉时,会堵塞肺动脉及其分支,导致肺组织缺血、缺氧甚至坏死。患者可能出现呼吸困难、胸痛、咯血等症状,严重时危及生命。
- 静脉瓣膜功能不全:**静脉血栓可能导致静脉瓣膜功能不全。当静脉血栓再通后,由于炎症和瘢痕形成,可能引起瓣膜的缩短和纤维化,导致瓣膜间隙受限或瓣膜粘连。这会使静脉血液回流受阻,引起下肢浮肿、静脉曲张等症状。
- 静脉曲张:**深静脉血流受阻时,会导致浅静脉代偿性扩张,时间长了就可能出现

静脉曲张。患者会感到下肢肿胀、酸胀、沉重等不适。

三、静脉血栓的预防策略

针对静脉血栓的形成原因和危害,我们可以采取以下预防策略:

- 提高风险意识:**了解静脉血栓的形成原因和危害,提高风险意识是预防静脉血栓的第一步。特别是那些存在高危因素的人群,如长期卧床患者、手术后患者、恶性肿瘤患者等,更应该重视静脉血栓的预防。
- 健康生活方式:**保持健康的生活方式对预防静脉血栓具有重要意义。建议适量运动,增强身体素质;合理饮食,控制体重;避免长时间静坐或卧床;戒烟限酒,减少不良习惯对血管的损伤。
- 预防性抗凝治疗:**对于存在高危因素的人群,预防性抗凝治疗是预防静脉血栓的重要手段。常用的抗凝药物包括低分子肝素、利伐沙班、达比加群等。但需要注意的是,这些药物应在专业医生的指导下使用,避免自行用药带来的风险。
- 物理治疗:**物理治疗如空气波压力治疗等可以促进血液循环,预防静脉血栓的发生。手术后患者可在医生指导下进行空气波

压力治疗等物理治疗措施。

- 术后早期下床活动:**术后早期下床活动可以促进下肢静脉血液回流,有效预防下肢静脉血栓的发生。患者在医生允许的情况下应尽早下床活动,同时注意预防跌倒等意外事件的发生。

四、结语

静脉血栓作为一种常见的血管疾病,其形成原因复杂多样,危害严重。通过提高风险意识、保持健康生活方式、预防性抗凝治疗、物理治疗和术后早期下床活动等综合措施,我们可以有效预防静脉血栓的发生,保护我们的血液循环系统健康。同时,我们也应该加强对静脉血栓的宣传教育,提高公众对静脉血栓的认识和重视程度,共同为预防静脉血栓贡献力量。

五、展望

随着医学研究的不断深入和医疗技术的不断进步,相信在未来会有更多有效的预防和治疗方法被发现和应用。我们期待在不久的将来能够彻底战胜静脉血栓这一疾病威胁,让更多的人拥有健康、快乐的生活。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

支气管扩张的症状及护理方法

□ 覃馨梅

支气管扩张是一种常见的呼吸系统疾病,其特征是支气管管壁的持久性扩张,并伴有支气管周围组织的慢性炎症。这一病症对患者的生活质量产生严重影响,因此,了解其主要症状、实现早期发现以及掌握正确的护理方法至关重要。

一、支气管扩张的几大主要症状

- 慢性咳嗽与咳痰:**支气管扩张患者常表现为长期、反复的咳嗽,且咳痰现象较为普遍。咳出的痰液多为黄绿色脓液状,有时可能伴有血丝。尤其在清晨起床时或体位改变时,咳嗽和咳痰的症状更为明显。若合并厌氧菌感染,痰液还可能散发出难闻的臭味。
- 反复咯血:**咯血是支气管扩张的另一典型症状。当病情发展到一定程度时,患者可能出现反复咯血,甚至大量咯血。咯血量的多少与病情的严重程度密切相关,严重时可能导致贫血或危及生命。
- 胸闷与胸痛:**由于支气管扩张导致气道阻塞和肺部通气功能下降,患者常感到胸闷和胸痛。这种不适感可能随着病情的加重而加剧,影响患者的日常生活和工作。

- 其他症状:**除了上述主要症状外,支气管扩张还可能伴随发热、盗汗、食欲减退等全身性症状。患者可能感到全身乏力,体重逐渐减轻。若长期得不到有效治疗,还可能并发肺心病和心肺功能衰竭等严重疾病。

二、早期发现支气管扩张的重要性

早期发现支气管扩张对于疾病的控制和护理具有重要意义。一方面,早期发现可以避免病情恶化,减少并发症的发生;另一方面,早期治疗可以有效缓解患者的症状,提高生活质量。因此,对于有慢性咳嗽、咳痰、咯血等症状的人群,应尽早到医院进行检查和诊断。

三、正确护理支气管扩张患者

- 保暖与避免感染:**支气管扩张患者应注意保暖,避免受凉和感冒。同时,要保持室内空气流通,减少细菌、病毒等病原体的滋生和传播。在秋冬季节或气温骤变时,尤其要注意加强保暖措施。
- 戒烟与避免接触刺激性气体:**吸烟是支气管扩张的重要诱因之一,患者应坚决戒烟,并避免接触二手烟。此外,还要避免接触刺激性气体和化学物质,以免加重病情。

- 体位引流与排痰:**对于痰液较多的患者,可以采用体位引流的方式帮助排痰。根据病变部位的不同,采取适当的体位,利用重力作用促使痰液排出。同时,患者还可以学习有效的咳嗽技巧,以更好地清除呼吸道内的痰液。

- 咯血时的处理:**当患者出现咯血症状时,应保持镇静,不要惊慌失措。应将血轻轻咳出,避免屏住呼吸或用力咳嗽,以免加重出血或导致窒息。同时,要及时就医,接受专业治疗。

- 遵医嘱用药:**患者在使用抗菌药物等治疗支气管扩张的药物时,应严格遵循医生的指导,不要自行滥用或长期使用一种药物。这样可以避免药物耐药性的产生,提高治疗效果。

- 适当锻炼与营养支持:**适当的锻炼可以增强患者的体质和免疫力,有助于疾病的康复。患者可以选择散步、慢跑、太极拳等轻度运动方式,根据自身情况逐渐增加运动量。同时,要保证充足的营养摄入,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如蛋、肉、鱼、奶

等,以提供足够的能量和抵抗力。

- 心理支持与情绪调节:**支气管扩张患者可能因长期咳嗽、咳痰等症状而产生焦虑、抑郁等负面情绪。因此,家属和医护人员应给予患者足够的心理支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。同时,患者也要学会自我调节情绪,保持积极乐观的心态。

四、结语

支气管扩张是一种常见的呼吸系统疾病,其症状多样且复杂。通过了解其主要症状、实现早期发现以及掌握正确的护理方法,我们可以有效地控制病情,减轻症状,提高生活质量。同时,患者和家属也应保持积极乐观的心态,积极配合医生的治疗和护理,共同应对这一挑战。

在未来的医学研究和实践中,我们期待能够发现更多针对支气管扩张的有效治疗方法和护理手段,为患者带来更好的治疗效果和生活体验。同时,也呼吁社会各界关注呼吸系统疾病患者的健康需求,为他们提供更多的支持和帮助。希望本文能够为广大支气管扩张患者及其家属提供有益的参考和帮助。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

儿童门诊雾化吸入治疗的操作方法与注意事项

□ 王碧玲

随着现代医学技术的不断发展,雾化吸入治疗在儿童门诊中的应用越来越广泛。这种治疗方式以其独特的优势,如药物直接作用于肺部、起效迅速、疗效佳、不良反应小等,深受医生和家长的青睐。然而,对于雾化吸入治疗的认识和操作,很多家长还存在一些误区和疑问。本文将从雾化吸入治疗的概念、原理、适应症、操作方法及注意事项等方面,为大家详细科普儿童门诊雾化吸入治疗的相关知识,帮助大家更好地理解和应用这一治疗手段。

一、雾化吸入治疗的概念与原理

雾化吸入治疗,简称雾化治疗,是一种利用专门的装置将药物溶液雾化为细小的雾粒或微粒,这些雾粒或微粒悬浮于气体中,随着患者的吸入过程进入呼吸道和肺部并沉积,从而达到治疗作用的方法。相比传统的输液、服药方式,雾化吸入治疗具有药物直接作用于肺部、起效迅速、疗效佳、不良反应小等优势。

雾化吸入治疗的原理主要是利用高速气流使药液形成雾状,再由呼吸道吸入,达到治疗的目的。这种方式可以促进局部血液循环,减轻呼吸道的炎症和水肿,使炎症消散;同时,稀释呼吸道分泌物,减轻支气管痉挛,帮助祛痰;从而达到减轻炎症反应,减轻咳嗽的

作用。

二、雾化吸入治疗的适应症

雾化吸入治疗适用于多种呼吸道疾病,包括但不限于哮喘、急性慢性支气管炎、急性慢性咽喉炎、支气管扩张和慢性阻塞性肺病、囊性纤维化症等。这些疾病通常表现为咳嗽、咳痰、喘息等症状,通过雾化吸入治疗可以有效缓解症状,提高患者的生活质量。

三、雾化吸入治疗的操作方法

- 雾化前准备:**首先,家长需要带孩子到儿童门诊就诊,由医生根据病情开具雾化处方。然后,按照医生的指导选择合适的雾化装置和药物。在雾化前,需要给孩子清理口鼻腔分泌物,保持呼吸道通畅;同时,避免给孩子涂抹油性面霜,以减少皮肤对药物的吸收。
- 雾化操作:**在雾化过程中,孩子应采取轻松直立的坐姿或半坐位,尽量避免仰卧位。家长需要选用大小合适的密闭式面罩紧贴孩子的脸颊上,并保持储药盒为直立状态。然后,指导孩子在平静状态下做慢而深的呼吸,尽量用口吸气,用鼻呼气。每次雾化时间为15-20分钟,具体时间可根据孩子的情况和医生的指导进行调整。在雾化过程中,家长需要密切观察孩子的面色、神志、反应

等,若孩子出现咳嗽、气喘等现象,应及时调整雾化方式或暂停雾化治疗。

- 雾化后处理:**雾化结束后,家长可即刻帮助孩子叩背以促进痰液排出。协助孩子侧躺,并遵循头低足高的原则,使痰液更容易排出。同时,家长还需要帮助孩子洗脸、漱口或饮水,以清除口咽部的药物残留。

四、雾化吸入治疗的注意事项

- 严格按照医生的处方和专科护士的指导进行雾化治疗,不要自行更改药物种类、剂量或雾化时间等。**
 - 在雾化前需要确保孩子的呼吸道通畅,避免在雾化过程中因呼吸道阻塞而加重病情。**
 - 雾化过程中要密切观察孩子的反应和面色等,若出现异常情况应及时处理或就医。**
 - 雾化后要及时帮助孩子清理口咽部的药物残留,避免药物长时间停留在口腔和咽喉部引起不适或感染。**
 - 对于3岁以下无法正确使用咬嘴(口含法)的儿童,应使用儿童专用雾化面罩,同时保证面罩的密闭性良好,减少药物对面部和眼睛的刺激。**
- ## 五、常见误区与解答
- 误区一:雾化治疗可以随意使用任何**

药物。

解答:雾化治疗必须使用医生开具的专用药物,不能随意使用其他药物。因为不同的药物在雾化过程中会产生不同的效果和副作用,只有经过医生的专业评估和处方才能确保治疗的安全和有效。

- 误区二:雾化治疗时间越长越好。**

解答:雾化治疗的时间需要根据孩子的病情和医生的指导来确定,不是越长越好。过长的雾化时间可能会导致药物过量或不良反应增加,反而不利于孩子的健康。

- 误区三:雾化治疗可以替代其他治疗方式。**

解答:虽然雾化治疗在儿童呼吸道疾病中具有独特的优势,但并不能替代其他治疗方式。对于一些严重或复杂的疾病,需要综合使用多种治疗手段才能取得最佳的治疗效果。

六、结语

通过本文的介绍,相信大家对儿童门诊雾化吸入治疗有了更深入的了解。作为家长,我们应该积极学习和掌握正确的雾化治疗知识和操作方法,确保孩子在接受雾化治疗时能够安全、有效地得到治疗。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第一人民医院)