

世界血栓日:以“动”制“静”,别让健康被“栓”住

邵阳日报记者 傅畅珺 通讯员 唐雯 彭颖异

10月13日是第11个“世界血栓日”,旨在提高公众对血栓性疾病的认识,通过教育和意识提升,进一步降低静脉血栓的发生和危害。静脉血栓栓塞症(VTE)包括深静脉血栓栓塞(DVT)和肺血栓栓塞(PTE),是临床上第三大最常见心血管疾病杀手,尤其是院内致死性肺栓塞的发生,已构成威胁患者康复的潜在风险。那么,应该如何科学有效地预防和应对血栓呢?带着这个问题,记者采访了市第二人民医院脑四科主任邓焱坤。

“患者住院期间静脉血栓的发生几乎涉及所有临床科室,贯穿于患者从入院到出院的所有诊疗活动中。而静脉血栓又是一种可防、可治的疾病,积极有效地预防可以显著降低其发生率,规范的诊治可以显著降低其病死率。”邓焱坤说。

血栓危害不容忽视

血栓是潜伏在生活中的“隐藏杀手”,可发生在任何年龄、任何时间,严重威胁着生命健康,血栓性疾病可以分为动脉血栓和静脉血栓,动脉血栓主要为心脑血管疾病和外周动脉疾病,静脉血栓主要为静脉血栓栓塞症(VTE),包括深静脉血栓形成(DVT)和肺栓塞(PE),其中,静脉血栓的发病率是动脉血栓的4倍。

血栓一旦形成,将会减缓或者阻断正常的血流,甚至脱落转移至其他器官,导致严重后果,深静脉血栓早期得不到有效治疗可能导致肢体肿胀、疼痛、溃疡、血栓后遗症;而一旦发生肺栓塞,往往非常凶险。

同时,血栓的症状在静脉血栓发生时往往没有任何征兆。患者一旦出现症状,则提示已经发生深静脉血栓形成(DVT)或者肺栓塞(PE)。疼痛、肢体肿胀、体温升高、不明原因的呼吸急促、胸痛在深呼吸时加重、心率快、轻微意识丧失或晕厥均提示有可能发生了VTE。出现症状应及时就诊。

血栓容易“栓住”哪些人?

血栓更容易“栓住”以下几类人群:长时间制动、久坐或久卧不动者,经历过手术或骨折创伤的人,年龄超过60岁的老年人,吸烟者,有家族血栓病史的个体,糖尿病患者,肥胖及代谢综合征患者,以及那些饮食习惯不健康及长期摄入高脂肪、高糖食物的人。此外,怀孕、分娩或动过手术的人群,恶性肿瘤患者,心脏或呼吸衰竭者,肾病综合征患者,以及静脉曲张患者也属于血栓高风险人群。

血栓如何科学预防?

一旦形成深静脉血栓,应立即联系医护人员,并注意卧床休息,同时抬高患肢以减少肿胀,床上活动时需保持动作幅度适中,避免剧烈运动。在此期间,严禁热敷或按摩患肢,并确保大便通畅。确诊后,根据病情,可能需要采取药物或手术治疗。对于存在高危因素,尤其是家族中有静脉血栓病史的人群,在条件允许的情况下,应主动进行静脉血栓检查,以便及时发现并处理。

踝泵运动适用于多种人群,特别是

长期卧床、手术后恢复以及久坐不动的人群。这些人群由于活动减少,血液循环减慢,更容易形成血栓。通过定期进行踝泵运动,不仅能够促进血液循环,增强肌力,还能消退患肢肿胀,防止肌肉萎缩,提高患侧肢体的功能重建能力,可以有效降低血栓形成的风险,促进康复。

对于术后或者长期卧床者,进行踝泵运动采取舒适安全的平卧位或者半卧位即可;久坐的上班族或者长途旅行者,坐位也可进行。具体方法分为屈伸运动和绕环运动两组动作:

第一节 屈伸运动

- 1.平躺或坐位,下肢伸展,大腿放松;
- 2.缓慢勾起脚尖;
- 3.尽力使脚尖朝向自己;
- 4.最大限度时保持3秒。

第二节 绕环运动

- 1.平躺或坐位,下肢伸展,大腿放松;
- 2.以踝关节为中心,脚趾360度向外绕环;
- 3.尽力保持动作幅度最大。

运动频率:

每日4次,每次20组至30组,可根据患者的耐受能力调整频次,刚开始练习时用较小的力量,逐渐适应后增加强度,练习中如感觉疼痛明显,可以减少训练时间和次数或先暂停运动。

邓焱坤提醒,血栓的防护最重要的还是靠日常的预防,即使是高危人群,如果能做到早预防、早发现、早检查、早治疗,建立良好健康的生活方式,就能很好地预防和控制。



规范签发流程 提高服务质量

我市举办2024年出生医学证明规范管理教育培训班

邵阳日报讯(记者 傅畅珺 通讯员 袁欢 龚平)10月9日,我市举办2024年出生医学证明规范管理教育培训班。培训班由市卫健委妇幼健康科主办,市妇幼保健院承办。

此次培训班邀请了湖南省妇幼保健院专家进行现场授课。专家围绕出生医学证明签发基本要求与存在的问题,结合我市出生医学证明典型案例进行分析,内容涵盖出生医学证明申领、出入库、保管、签发(含机构和机构外出生签发、补发、换发)、印章管理、档案保存、废证处置等管理制度,以及档案管理及其真伪鉴定注意事项等方方面面。

同时,专家还结合实际案例,对如何防范和打击伪造、变造、买卖出生医学证明等违法行为进行了讲解。

此次培训班的举办,对于提高全市出生医学证明管理水平、保障母婴安全、促进人口素质提升具有重要意义。参训人员纷纷表示,将以此次培训为契机,不断加强学习,提高业务能力,严格按照规范要求做好出生医学证明的管理和签发工作,为广大群众提供更加优质的服务。



季节变换 警惕意外之“痒”

邵阳日报讯(记者 傅畅珺 通讯员 王群 彭颖异)近日,由于季节变换明显,市民王女士为提前预防皮肤起皮,在洗澡后涂上了身体乳保湿。然而,没想到的是,第2日,王女士双下肢竟长满了小疙瘩,奇痒无比。最初,王女士以为是身体乳过敏,决定继续观察,可数日后症状未见好转。无奈之下,王女士来到市第二人民医院寻求解决办法。

皮肤科专家会诊后明确王女士为湿疹,王女士满心疑惑:“我只是涂了个身体乳,怎么就长湿疹了?”

该院老年病科医生朱苗苗介绍,湿疹是一种常见的由多种内外因素引起的表皮及真皮浅层的炎症性皮肤病。其病因复杂,可能与遗传、环境、免疫等因素有关。外部因素如气候干燥、寒冷、炎热、潮湿等环境变化,接触化学物质、尘螨、花粉等过敏原,以及过度清洗、搔抓皮肤等不良习惯都可能引发湿疹。内部因素包括

遗传易感性、免疫系统异常、内分泌失调、精神压力等。而王女士使用身体乳后出现湿疹,有可能是身体乳中的某些成分诱发了过敏反应,进而引发了湿疹。

湿疹患者在饮食上应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、花椒、生姜、大蒜等,这些食物可能会加重湿疹的瘙痒症状。同时,要尽量减少食用海鲜、牛奶、鸡蛋等容易引起过敏的食物。可以多吃一些富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的蔬菜、水果、坚果等,有助于增强皮肤的抵抗力。

为了预防湿疹的发生,可以从以下几个方面入手:首先,保持皮肤清洁,但要避免过度清洁和使用刺激性强的清洁剂。其次,注意保湿,选择温和、无刺激的保湿产品。

对于已经患有湿疹的患者,要积极配合医生治疗,避免搔抓患处,以免加重病情。同时,要注意穿着宽松、舒适的衣物,避免摩擦患处。

火眼金睛识别危情

邵阳日报讯(通讯员 李艳 刘芳玲 谢翠玲)“真没想到,我和宝宝曾经陷入这么危险的境地,自己竟然没有察觉,医生火眼金睛,技艺高超,帮助我们母子脱离危险,感谢你们。”近日,陈女士向邵阳学院附属第一医院产科医护人员表达感激之情。

尽管母子均已脱离危险,但回忆起之前发生的惊险一幕,陈女士夫妇仍是心有余悸。

陈女士,29岁,孕34周,是一个有着两次剖宫产史的三胎孕妇,2018年及2020年先后有过两次剖宫产手术。国庆期间,陈女士和先生出行,其先生驾车时不慎撞击树木,坐在副驾驶的陈女士因安全带的保护,腹部未受撞击,事后也未感到明显腹痛及阴道流血等不适。为求安心,陈女士在先生的陪同下来到邵阳学院附属第一医院就诊。

陈女士产科体查及胎心监测结果显示,下腹部轻度压痛,无明显腹膜刺激症状,孕妇生命体征及胎心监护均正常。考虑到孕妇多次剖宫产史及外伤经历,医生建议她办理住院,并进行进一步检查。陈女士因自感无明显不适,考虑胎心及生命体征均正常,

车祸孕妇母子平安

故拒绝了医生的建议,准备回家休养。医生耐心劝阻,详细为其讲解多次剖宫产及外伤的风险,陈女士答应先行彩超检查后再决定是否办理住院。

结果,产科彩超检查时发现陈女士腹腔有明显积液,子宫前壁下段肌层相当于切口处肌层向左侧腹腔突出,羊水极少,高度怀疑子宫破裂。病情紧急,超声科医生立即电话联系产科医生,报告危急值,同时将孕妇送入产科病房。

产科值班医师接到超声科报告的危急值后,立即联系手术室、麻醉科、新生儿科、普外科、血库等相关科室,做好配血、备血等紧急手术准备。术中发现陈女士腹腔内少量积血,子宫疤痕处全层裂开。手术顺利取出一名活婴,术中产妇生命体征平稳。术后陈女士伤口愈合良好,未出现发热、贫血等不良并发症,5日后办理出院。

主任医师付慧温提醒孕妈妈,孕期出行乘车或者活动时务必小心谨慎,遭遇意外事件建议及时到正规医院就诊,听从医生建议,切勿大意。有时不起眼的小问题可能会酿成大祸,危及母子平安。

情暖重阳节 义诊送健康



▲志愿者为社区居民义诊。

邵阳日报讯(记者 李焱珩 徐翎丰 通讯员 刘思豆)10月11日,正值重阳佳节,“团聚青年力量 争当文明先锋”主题实践活动在大祥区樟树垅社区举行。此次活动由市中心医院、市疾病预防控制中心、邵阳日报社联合主办,大祥区城西街道樟树垅社区承办,共有100余名志愿者参与。

活动现场,来自省肿瘤医院、市中心医院的专家,为社区居民提供健康咨询和义诊服务,涵盖妇科、胃肠外科、妇科、肿瘤内科以及耳鼻喉头颈外科等专科;市疾病预防控制中心艾滋病防治科公共卫生专家团队为现场居民讲解艾滋病、性病及乙肝的防治知识并发放宣传品;邵阳日报社志愿者热情服务前来参加义诊活动的老人,指引他们到对应诊位就诊。

“你血压有点偏高,日常生活中要记得定期监测血压,保持健康饮食习惯。”省肿瘤医院耳鼻喉头颈外科专家杨颖为社区居民郭先生测量血压后,温馨提醒道。

此次活动通过前期调研,从樟树垅社区选出5户重症患者家庭,在重阳节当日安排医疗团队和志愿者提供上门义诊服务。

急救培训 练“救”本领

邵阳日报讯(记者 陈红云 通讯员 周娟 于豆 王珏)近日,邵阳学院附属第二医院的现场救护导师团队先后走进邵阳学院、市文化市场综合行政执法支队、武冈市都梁医院等地,为2300余名师生、医务人员及机关工作人员开展“现场救护第一目击者”培训活动。

培训活动分为理论授课和技能操作两个环节。在理论授课环节,培训导师们深入浅出地讲解了现场救护的“三个一”核心理念——第一时间、第一现场、第一目击者,并重点讲述了心肺复苏的操作的核心技术要领、自动体外除颤仪(AED)的使用流程和注意事项以及创伤救护四大基本功——止血、包扎、固定、搬运的操作要领,让参训学员们能够全面、系统地掌握现场救护的相关知识。

技能操作环节,培训导师们采取现场示范、分组实操和单个指导相结合的模式,培训现场气氛热烈。

培训结束后,参训学员纷纷表示,通过面对面培训、实打实地操作,较好地掌握了许多急救知识和技能,今后一旦遇到突发事件或者意外伤害时能够及时有效开展自救互救。

邵阳县紧急医疗救护设备“添丁”

移动“救命神器”上岗

邵阳日报讯(记者 李秀霞 通讯员 郑雯)4分钟可以做什么?答案是可以挽救生命。身边有人心脏骤停,如果能及时并正确使用移动AED进行心肺复苏,把握好“黄金4分钟”,就有机会挽救一条生命。10月13日,中国东方资产管理股份有限公司向邵阳县捐赠移动AED启动仪式举行,标志着邵阳县成为全省首批启动移动AED的县城,有效填补了该县紧急医疗救护移动设备空白,打通了心脏骤停患者院前急救“最后一公里”。

移动AED是指安装在出租车等移动交通工具上的自动体外除颤器。这种设备是一种便携式的医疗设备,主要用于诊断心律

失常并给予电击除颤,特别适用于抢救心脏骤停的患者,被誉为与死神赛跑的急救神器。

启动仪式上,中国东方资产管理股份有限公司向邵阳县捐赠了10台移动AED。邵阳县人民医院急诊医学科主任颜争峰现场演示了移动AED的操作方法。据悉,在后续的投入使用过程中,邵阳县人民医院10名经验丰富的医师将作为移动AED急救志愿者,在自己车内配置移动AED及急救包,并在车身醒目位置张贴“AED”标识,便于市民快速确认,确保在紧急情况下提供专业的服务。这种“专业医师+移动AED”的模式,为“打造社会救援圈”“构建健康邵阳”提供了有力支持。