

PICC手指舞 让我们远离血栓

众多长期输液以及化疗的肿瘤患者,在治疗过程中,植入PICC(静脉导管)能防止刺激性药物长期对静脉造成损伤,有效减少药物外渗及静脉炎发生的风险,减轻反复穿刺给患者带来的痛苦,但是在给我们带来便利的同时也有着导管脱出、局部感染、导管相关血栓形成等风险。

福建医科大学附属第一医院胃肠外科护士长林华燕教您PICC手指舞,让我们远离血栓,拥抱健康。

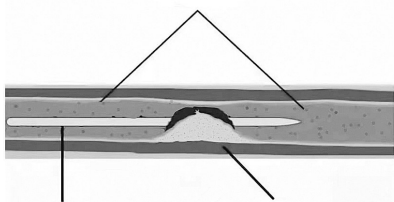
患者的话 让我紧张起来

前不久,在临床上遇见了需要化疗刚穿PICC不久的王大妈,床前的女儿又是端茶倒水,又是喂饭擦嘴,甚至连衣服都帮忙穿。我就打趣道:王大妈,你可真幸福,女儿这么孝顺。王大妈满脸笑容指着手臂上的PICC说道:是啊!不是前两天刚穿了PICC,医生说这个管要放在手臂上好几个月呢,所以我尽量少动手臂,是为了好好保护它啊!

王大妈喜笑颜开,但王大妈的话让我一下子紧张起来。

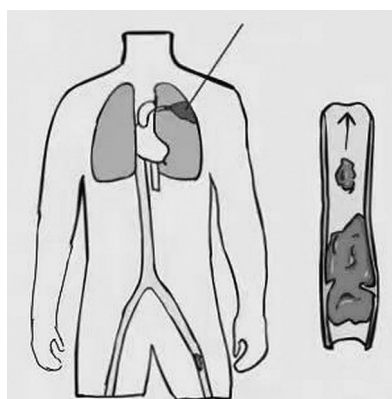
万事有利必有弊。通过手臂的外周静脉(贵要静脉、头静脉和

肘区静脉)将PICC置入,并将前端插入到上腔静脉和右心房交界处或其上方。PICC细长、柔韧性好,能与血管很好地兼容,置入后患者无过多异物感,可减轻反复穿刺给患者带来的痛苦,是患者长期(最多1年)且重要的给药途径。PICC导管在给我们带来便利的同时,也有着导管脱出、局部感染、导管相关血栓形成等风险。据研究显示,PICC导管相关性血栓的发生率为5%~20%,其中有症状的静脉血栓为1%~4%。很大部分患者则没有症状,但血栓一旦脱落,可能会引起肺栓塞甚至危及生命。



PICC导管相关静脉血栓有什么症状?

如果出现置管侧肢体、腋窝、颈肩部、胸部、后背区域出现酸胀、疼痛、肿胀、麻木、外周静脉充盈,



伴或不伴皮温升高,出现瘀血,或摸到条索状硬结,肢体活动受限,测量穿刺侧臂围增粗2cm以上等症状,应抬高患肢并制动,禁止热敷、按摩、压迫并立即就医。

若血栓脱落可导致心肌梗塞(剧烈胸前区疼痛、濒死感)或肺栓塞(胸痛伴呼吸困难)危及生命,大家一定要引起重视。

出现静脉血栓的原因

血流缓慢 导管置入静脉后,挤占了部分的血管空间,血管变得狭窄从而血液回流变慢;需要长期输液及术后化疗或虚弱的患者本身运动量减少,血流速度也相应变缓。

血液高凝状态 恶性肿瘤细胞能破坏血管的内皮细胞,提高凝血酶活性,使血液形成高凝状态,所以大部分肿瘤患者血液呈高凝状态,再加上化疗后导致血小板计数增高从而进一步增加血液的高凝状态。

血管内皮细胞损伤 在进行PICC导管置入时,在推送过程中导管会不可避免地对血管壁产生机械系刺激,从而损伤血管内皮细胞。

如何预防

王大妈是肿瘤患者,本身就是血栓高危人群,如果置管侧肢还不活动,不就大大增加了血栓发生的几率?

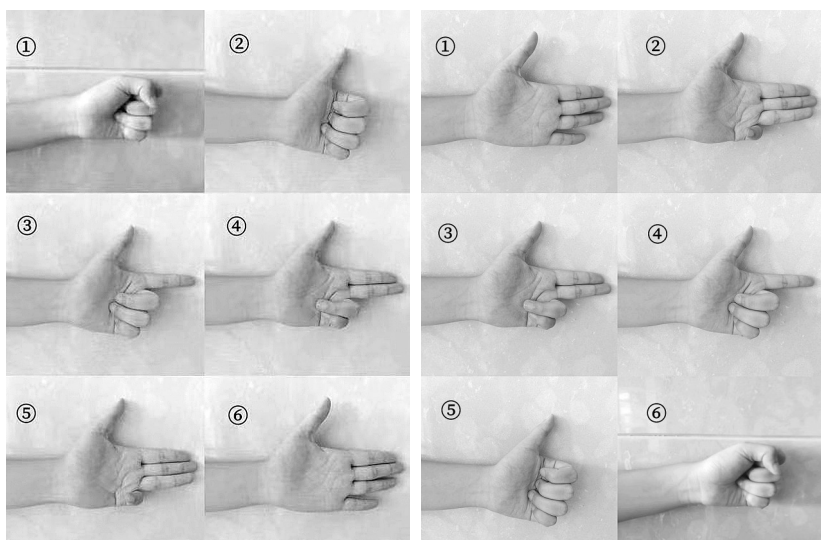
手臂的正常活动可以有效阻止血流变缓,适当的运动更能加快血流速度,是预防血栓发生有效且最经济实惠的方法啦——

平时也可以做一般家务如洗碗、扫地、煮饭等,但是一定避免提重物(大于5公斤),避免长时间对置管肢体进行压迫或大范围的直臂旋转运动,如游泳、打球等以免导管移位或断裂。

(福建医科大学附属第一医院胃肠外科护士长林华燕文/图)

教您 PICC 手指舞

PICC功能锻炼操分解步骤图



第1节 手指屈伸运动:五指依次伸屈



第2节 旋腕运动:
上下活动手腕,并配合内外旋转运动,上肢依次缓慢抬高



第3节:屈肘运动:肘部屈伸运动



第4节 上臂旋腕运动:
上肢缓慢上举过头顶,同时配合手腕内外旋转

以上动作请
每天做三到五组。