

深静脉血栓 潜伏体内的“健康杀手”

静脉是遍布全身的血管,如同人体内错综复杂的交通网络,引导血液从四面八方汇聚到心脏。这个网络分为两个主要部分,一部分如丝线般纤细,通常位于皮肤表面,形成了我们熟知的“青筋”,称为浅静脉。而另一部分,更为宽大,隐藏在肌肉深处,不为人所察觉,称为深静脉。而在这幽暗深处,悄然潜伏着一个叫做深静脉血栓的无形“杀手”,威胁着人们的健康。

潜藏的危险 深静脉血栓的形成

深静脉血栓形成是一种血液在深静脉内不正常凝固,形成血栓,引起静脉血液回流障碍的疾病。深静脉血栓这个“杀手”最常潜伏于下肢,但有时它会悄悄潜入肺、心脏或大脑等身体重要部位,导致肺栓塞、心肌梗死、脑梗死等严重的后果。

身体的警铃 深静脉血栓的症状

深静脉血栓的到来常常伴随一系列明显的症状,如肿胀、

疼痛、发热以及皮肤变红。有时,它可能突袭肺部,导致肺栓塞,引起呼吸困难、剧烈胸痛、咳嗽以及心跳加速等症状,危及生命安全。有时,血栓也会在浅静脉肆虐,主要侵害膝盖以下部位。而有时,深静脉血栓像一个潜伏的间谍,毫无征兆地存在,如同幕后黑手,暗中操控。这让它更难以被察觉,却更具危险性。因此,对于患有深静脉血栓病史和具有危险因素的人来说,保持警惕并采取预防非常重要。

罪魁祸首 深静脉血栓的诱发因素

深静脉血栓的出现通常与多种因素有关。年龄是其中一个关键的推手,随着年龄的增長,患深静脉血栓的风险也逐渐增加。长时间久坐也是帮凶之一,如长途飞行、长时间驾车、长期卧床休息,这些都会减缓血液的流动,增加深静脉血栓的风险。手术或者重大外伤也是潜在的诱因。肥胖、吸烟、某些药

物如避孕药、糖皮质激素、抗抑郁药,以及慢性疾病如癌症、心衰、糖尿病等,也可为深静脉血栓的形成提供肥沃的土壤。这些因素可以相互作用,增加罹患深静脉血栓的风险。因此,了解这些危险因素,采取积极的预防措施,有助于保护自己免受伤害。

用药制敌 深静脉血栓的治疗

通常情况下,需要使用抗凝药物来治疗深静脉血栓,防止它变本加厉、形成新的团伙或者流窜到肺部等身体要害部位。患有血栓的患者,尤其是疾病初期,更容易受到这个杀手的侵害,因此通常要服用至少3个月的抗凝血药。常用药物有利伐沙班、阿哌沙班、达比加群、华法林等。此外,如果病情需要,可能还会使用静脉滤器拦截血栓。每一种武器都有其独特的杀伤力,医生将依据病情和病人需求来选择最适合的方式,以对抗这个静脉杀手。

守护健康的法宝 深静脉血栓的预防

如何防止深静脉血栓的出现?以下是一些常见的预防措施:

饮食调整:通过精心调控饮食,减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入,可降低血栓的风险。

戒烟限酒:戒烟和限制饮酒可改善血液循环,降低深静脉血栓的机会。

定期活动:拒绝久坐,每隔一到两小时起身活动,以保持血液畅通无阻。在必须长时间坐着的情况下,时不时改变坐姿,活动你的腿部。

机械保护:选择宽松而舒适的服装,或者穿着齐膝高的压力袜,有助于维持健康的血液循环。

[作者:李春宝 1 许文叹 2]

1. 晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)药学部 主管药师

2. 晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)药学部 副主任药师]

胰岛素注射有讲究

我们都知道糖尿病的危害较大,一旦患上该病,不仅会导致机体免疫力及抵抗力下降,还会导致患者出现乏力、低血压及心动过速、心脏微血管病变等,对患者生命健康影响较大。因此,对于该病采取及时有效的治疗十分重要。

糖尿病的治疗,就不得不提胰岛素注射。该治疗方式主要用于1型、妊娠期糖尿病等,可有效控制血糖。

胰岛素注射方法是有讲究的。注射胰岛素该注意什么呢?

胰岛素注射注意事项

在进行胰岛素注射治疗的时候,需要注意的东西还是比较多的,我们需按时注射胰岛素,掌握正确的注射胰岛素方法,还要调整其剂量等,下面就是关于胰岛素注射的几点注意事项:

(1)需按时注射胰岛素

通常胰岛素注射的时间是比较重要的,但部分患者因各种原因导致无法按时进行注射,还有一部分患者自行调整了注射

时间,以上行为均会影响血糖控制,使得心血管疾病、肾病等并发症风险上升,还会影响其治疗效果。因此,作为糖尿病患者,一定要按时注射胰岛素,这一点是比较重要的,可帮助积极稳定血糖。

(2)注意动态调整胰岛素剂量

关于注射胰岛素治疗关键点就是要动态调整用药的剂量,在不同时间段,饭前、饭后或晚上,糖尿病患者机体内的血糖数值水平有差异;另外,患者的年龄、患病时间及疾病史等均会影响血糖的控制,更要注意胰岛素剂量的调整。

(3)注意胰岛素注射部位轮换

很多朋友在注射胰岛素的时候,老是在同一个部位进行注射,您可以换一个部位,因为通过皮下注射胰岛素会使得结节、增生出现,若是长期注射该部位会使得注射难度上升,影响其吸收,不利于血糖的控制;通常来说,注射胰岛素主要部位在腹部,也可选择在大腿、臀部或大臂等部位进行注射,但是2个注射点需间

隔2cm左右,这样做的话,能够有效避免出现结节、增生。

(4)注射胰岛素需避免禁区

注射胰岛素的部位也是有讲究的,在肚脐附近则是胰岛素的注射禁区,原因在于脐周是腹壁最薄的地方,该地方无皮下脂肪,而且血管十分丰富,当进行胰岛素注射之后,就会很快入血,从而导致低血糖的发生。

(5)胰岛素注射时间有差异

在胰岛素注射的过程当中,其注射时间也是相当有讲究的,若是选择使用速效的胰岛素则无需提前注射,在进行注射之后需吃点东西,否则容易导致低血糖的情况出现;若是短效的胰岛素,必须在餐前进行注射;针对中长效胰岛素,可以选择睡觉之前进行注射,为什么呢?通过睡前注射,可以保持夜间血糖平稳,还能够避免黎明前高血糖的发生。

(6)胰岛素注射进针有技巧

在进行胰岛素注射的时候,该怎么拿针呢?相信这是很多糖尿病患者需要了解的问题,您

可以遵循“45法则”,也就是45度进针,胰岛素皮下注射方法就是捏起皮肤,将注射器或注射笔与皮肤呈45度角进针,此时就可以正好打到皮下了。

胰岛素注射的注意事项,您了解清楚了吧?

作为糖尿病患者,一定要掌握胰岛素正确注射方法,需按时注射,胰岛素注射部位轮换,更要动态调整胰岛素剂量,注射的时间及注射进针也是有讲究的,您可以多了解这方面的知识,希望能够帮助您更好地使用胰岛素,达到更好的治疗效果。

(陈锦丽 漳浦县深土中心卫生院 药剂科 主管药师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师