

腹主动脉瘤 人体不定时炸弹

腹主动脉是人体动脉系统的高速公路,是人体主要的动脉之一,负责将氧气丰富的血液从心脏输送到身体其他部位。正常的腹主动脉直径1.5~1.8cm,主动脉的特点是管径粗、血流速度快、压力高。腹主动脉瘤是一种严重的血管疾病,它指的是腹主动脉上的一个或多个部分向外扩张,形成了一个“瘤”。这个“瘤”可能会逐渐增大,并有可能破裂,导致大出血,甚至危及生命。

我国腹主动脉瘤的发病率呈现上升趋势,原因是人口老龄化、饮食结构生活方式等变化,还有就是人们健康意识增强,做体检无意间发现。有统计数据显示,在50岁以上的老年人中,腹主动脉瘤的发病率为3%~10%。腹主动脉瘤与恶性肿瘤是完全不同的疾病,它不是肿瘤,更不是恶性肿瘤,是一种良性病变。但这并不意味着它对人体的危害就小,其实不然,如果不重视它,当它发展到一定程度,可能无任何症状,在某个时间点,或者在某种诱因下,腹主动脉瘤破裂,严重的很快就死

亡,这类瘤体破裂的患者死亡率可达90%以上。

所以,腹主动脉瘤是人体腹腔内的“不定时炸弹”。

腹主动脉瘤的成因

简单讲就是主动脉血管的老化,人随着年龄的增长逐渐老化,人体各项机能渐渐老化,腹主动脉也不例外。主要成因是动脉粥样硬化,这是一种慢性炎症,导致动脉壁中的脂肪和胆固醇积累,形成斑块,使动脉壁变弱。随着时间的推移,血液在薄弱的动脉壁中形成压力,使动脉向外扩张,形成动脉瘤。此外,高血压、性别、吸烟、遗传因素等也被认为与腹主动脉瘤的发生有关。

腹主动脉瘤有哪些临床表现

大多数无明显的不适;典型的表现是腹部搏动性包块,位于肚脐周围,有的病人会向医生描述肚子里面长了一个心脏,躺平时肚皮跳动特别明显;可能出现腹胀、食欲下降等消化道症状等;腹主动脉瘤子上可能出现附壁血栓,血栓脱落引起下肢的缺血,出现腿脚的麻木、冰冷、青

紫、疼痛等下肢缺血的表现;最严重最可怕的一个表现就是破裂出血,突然出现剧烈的腹痛、腰背部疼痛,或者轻微腹痛腰痛持续数小时或者数天后,疼痛突然急剧加重,出血量较多时出现休克、意识不清,病人很快心脏停止跳动,送到医院之前就已经死亡。

如何预防腹主动脉瘤

控制血压:高血压是导致动脉粥样硬化的重要因素,因此保持血压在正常范围内是预防腹主动脉瘤的关键。

戒烟:吸烟会加重动脉粥样硬化,增加腹主动脉瘤的风险。戒烟是预防这种疾病的重要步骤。

健康饮食:均衡的饮食,富含水果、蔬菜、全谷物和健康的脂肪,可以帮助降低胆固醇,减轻动脉粥样硬化。

定期运动:定期进行适量的运动可以帮助保持健康的体重,增强心血管健康,降低患腹主动脉瘤的风险。

哪些人群需要筛查

年龄65岁以上,建议筛查,体检时加上一项腹部大血管彩

超,特别有长期吸烟史的老年人,COPD、冠心病或者一级亲属有AAA的更应该重视。

如何治疗腹主动脉瘤

药物治疗:对于较小的腹主动脉瘤,医生可能会推荐药物治疗,包括使用β受体阻滞剂、ACE抑制剂等来降低血压和心率,减少心脏输出,从而降低动脉瘤内的压力。

手术干预:对于较大的腹主动脉瘤或那些有破裂风险的腹主动脉瘤,手术干预是必要的。

血管内介入治疗:这是一种微创的治疗方法,医生通过插入动脉的导管将支架或其他设备输送到动脉瘤处,以加固动脉壁并减少破裂的风险。

腹主动脉瘤预防和治疗的方法包括控制血压、戒烟、健康饮食、定期运动以及必要的药物治疗和手术干预。术后护理和定期复查也是保证治疗效果的重要环节。

(作者:戴贻权 福建医科大学附属第一医院 血管外科 副主任医师)

选对鞋 预防糖尿病足

糖尿病足是糖尿病的常见并发症之一。鞋子不合脚,对于多数人来说,最多磨脚起泡。但对于糖尿病患者来说,有引发糖尿病足的风险。由于糖尿病患者脚部的神经和血液循环受到影响,使得足部变得更为脆弱,容易受到伤害。选择合适的鞋子对于预防和治疗足部溃疡至关重要。

如何选择、购买和穿着鞋子,才能有效预防糖尿病足呢?

选鞋

透气性 鞋子的透气性是至关重要的。如果鞋子不透气,会使脚部保持潮湿,容易导致真菌感染。因此,在选择鞋子时,要选择透气性好的鞋子。

鞋底厚度和弹性 鞋底要有足够的厚度和弹性,这样可以减轻足部压力。

鞋面及内部设计 鞋面要有足够活动的空间,让脚趾可以自由活动,防止因长时间挤压而造成溃疡。同时,鞋子内部最好选择无缝设计,避免线头等异物对脚造成伤害。

鞋垫 使用减震、透气、柔软又有足够弹性和不滑的材料。

能调节压力均匀分布。如果足部有畸形或溃疡前病变,可以考虑使用定制的医用级鞋,包括鞋内矫形器或鞋垫等。这些特殊的鞋子能够提供更好的支撑和缓冲,降低足部溃疡的风险。

鞋头 有足够宽度和深度,鞋子覆盖并保护脚趾的部分应该是柔软的[除非特殊要求(例如建筑专业人士另有要求)],并应适应脚趾的形状,以避免脚趾受到任何摩擦。

买鞋

品牌和厂家 购买鞋子时,要选择正规品牌和厂家,确保鞋子的质量和安全。

时间 最好在下午或晚上买鞋,因为此时足部会有些许肿胀,更接近日常穿着状态;如有大小脚,应以较大的一只为标准。

试穿 试穿鞋子时,要穿袜子试穿,这样可以减少鞋子与脚之间的剪切和摩擦,有效降低足部溃疡的风险。同时,要两只脚同时试穿,确保鞋子适合双脚。

检查 新鞋穿约半个小时后,应立即脱下检查双脚是否有压红的痕迹。

穿鞋

检查 每次穿着前要检查鞋子是否合脚、有无异物进入或被刺破等情况。

新鞋穿 20~30分钟后要脱下检查双脚是否有压红的区域或摩擦的痕迹。从每天穿1~2小时开始,逐渐增加穿戴时间,确保及时发现潜在的问题。

穿袜子 脱掉鞋子后也要检查脚部是否有异常压力、创伤或溃疡的迹象。糖友始终在鞋内穿袜子,穿袜子可以减少鞋子与脚之间的剪切和摩擦,有效降低足部溃疡的风险。同时,要选用良好的吸汗性、无缝的、没有松紧的袖口的袜子。

检查鞋子 每三个月应检查一次鞋子,以确保其仍然适合、保护和支撑足部。另外,穿鞋时要注意鞋子的透气性,避免长时间穿同一双鞋子,以保持足部的清洁和干燥。

特殊鞋子注意事项

拖鞋和凉鞋 糖尿病患者应避免穿拖鞋和凉鞋,因为这类鞋子对脚部的保护作用较弱,容易导致足部受伤。

窄跟鞋、高跟鞋 窄跟鞋和

高跟鞋会使脚部受到的压力增加,容易导致血液循环不畅,也容易引起足部溃疡。

尖头、扁平或硬鞋头的鞋 这类鞋子对脚趾的压迫较大,长时间穿着可能会引起疼痛和溃疡。

什么时候得换鞋

鞋子穿久是会有磨损的,因此定期更换鞋子是非常必要的。一般来说,鞋子使用半年后就需要更换一次。此外,随着季节的变化,糖友也需要更换不同种类的鞋子,以适应不同的气候和穿着需求。对于磨损严重的鞋子,应立即更换。换鞋的频率还应根据个人的运动量和足部状况来调整。

日常生活无小事。对于糖友来说,选择适当的鞋类是预防足部溃疡的关键。选择适当的鞋类不仅可以减少糖尿病足的风险,还能帮助糖尿病患者更好地管理足部健康。让我们一起关注足部健康,为自己和家人的生活保驾护航。(作者:陈立群 福建省漳州市医院内分泌代谢科 护士长 副主任护师 福建省糖尿病专科护士)