

ICU里的“神秘文身”

重症患者皮肤淤青的幕后真相

作为ICU的医生,常常被家属追问:“医生,病人身上怎么青一块、紫一块呀?”那神情,就好像患者悄咪咪跑去文了个“疼痛限定款”刺青,让人摸不着头脑。今天,咱们就来揭开这些“神秘文身”背后的秘密。

淤青的诞生

淤青,专业说法叫“皮下出血”,本质上就是毛细血管遭遇了“暴力袭击”,破裂而出的血液“溜”到了皮下组织,这就形成了我们看到的淤青。

重症患者淤青的“五大嫌疑犯”

1. 生理性“脆皮模式”

老年人的血管老化论:老年人的血管弹性差,就像家里的旧水管一样,有时只是轻轻一碰,就可能破裂出血,导致淤青出现。

瘦子的脂肪防御缺失:皮下脂肪可是保护血管的天然缓冲垫,瘦子的皮下脂肪少得可怜,一旦受到撞击,没穿防护衣的血管很受伤,容易引起淤青。

2. 长期卧床的“压力勋章”

重症患者往往长期卧床,要

是护理人员没及时给他们翻身,局部皮肤以及毛细血管就会持续受到压迫,形成淤青或者压疮,就像获得了一枚长期卧床的“压力勋章”。

3. 日常治疗操作的“温柔陷阱”

在ICU里,抽血、穿刺、用约束带固定这些操作十分常见,本意是为了治疗和保护患者,可对于那些脆弱的皮肤来说,看似普通的常规操作,却可能是一个个“温柔陷阱”。稍微不小心,就可能让患者伤痕累累,留下淤青。

4. 病理性“幕后黑手”

肝脏功能受损:

肝脏是生产凝血因子的“超级工厂”,要是遇到严重疾病导致肝功能受损,这个“工厂”就会陷入混乱,甚至直接“停工”。凝血因子生产不出来,患者的皮肤可能就成了“淤青展览馆”。

血友病:先天不足的“玻璃人”

血友病患者,身体里缺乏关键的凝血因子。哪怕只是一些微不足道的小碰撞,小摩擦,都容易出现淤青,要是不小心弄出个小伤口,那可能就血流成河了。

过敏性紫癜:免疫系统“误伤友军”

当过敏性紫癜来袭,免疫系统敌我不分,把血管壁一顿狂轰滥炸,弄得千疮百孔。淤青通常集中在下肢,还常常伴随着腹痛、关节痛症状,全身发出联动式警报,提醒身体出问题了。

感染与休克的“组合拳”

ICU患者常常伴有严重感染和休克,容易导致凝血功能异常,要是患者身上的淤青还伴随着血小板像坐滑梯一样骤降,凝血指标也变得异常离谱,那可千万得警惕DIC,全称弥散性血管内凝血,这种病治疗起来非常麻烦,死亡率很高。

5. 药物的“暗黑助攻”

在ICU里,抗凝药(比如肝素、低分子肝素、华法林)、抗血小板药(比如阿司匹林、氯吡格雷)都是常用药,它们就像一把双刃剑,能有效预防血栓形成,但也会影响患者的凝血功能,淤青喜欢找上门。

预防淤青的“ICU生存指南”

翻身要勤快:护理人员一般

每隔2小时就帮患者翻一次身,这样能避免患者局部皮肤长期受压,给血管一个喘息的机会,有效预防淤青的产生。

操作要轻柔:在进行抽血、穿刺这些操作时,动作要轻柔,抽完血后,要按压5分钟以上,确保止血。使用约束带固定时,里面加个软垫,给患者的皮肤多一层保护。

药物要监测:使用抗凝药时,定期监测血常规、凝血功能,动态调整药物剂量,让药物既能发挥治疗作用,又不会因为剂量过大导致淤青等出血问题。

淤青是患者皮肤的求救信号,更是医生的侦查线索,在ICU这个与死神激烈交锋的生死战场,每一个细微的线索都至关重要,哪怕只是一块淤青,都有可能成为逆转患者病情的关键密码,帮助我们帮患者从死亡边缘拉回来。

(作者:黄钊 福建省级机关医院 重症医学科 副主任医师)

抗癌最好的药叫“预防”

远离癌症,“预防”开始

癌症是当今社会的主要健康杀手之一,由于人口老龄化、不良生活方式及环境污染等原因,癌症的发病率越来越高,而且,一些癌症有明显患病年轻化的趋势。得癌不仅带来身心痛苦,还造成很大经济负担。许多家庭因患癌而出现“因病致贫、因病返贫”的情况。所以,肿瘤预防已经成为我国“健康中国战略”的主要组成部分。世界卫生组织指出“1/3的癌症是可以预防的”。

预防癌症,从健康生活方式开始

1. 从“口”开始

俗话说“一个癌字三张口”,食道、胃等消化器官的癌症均与饮食有关,所谓“癌从口入”。当然,不是指癌细胞从口进入,而是指不健康的饮食习惯或致癌物质通过食物进入人体,增加患癌的风险。

1)戒烟限酒:烟酒都是医学界公认的致癌因素。烟草燃烧过程中可产生40多种致癌物质,不仅危害吸烟者健康,还会对周围人群产生“二手烟”危害,长期吸烟会增加患肺癌、喉癌的

风险。酒精在体内代谢后会产生“乙醛”致癌物,增加肝癌、肠癌发病风险。

2)少吃烟熏、油炸、腌制食物:烟熏、烧烤的食物在制作过程中及食物中的脂肪在高温油炸过程中,都会生成“苯丙芘”致癌物,经常食用会增加患胃癌、食管癌风险。腌制食物(咸菜、腌肉等)中含有亚硝酸盐,进入胃后可与蛋白质结合,形成“亚硝胺”强致癌物,增加食管癌、胃癌的发生风险。

3)不吃霉变食物:玉米、花生等食物存储不当,容易发生霉变。霉变的食物中含有“黄曲霉素”,经常摄入会增加肝癌等癌症的发病风险。

4)多食蔬菜、水果、含蛋白质食物:蔬菜、水果富含维生素、矿物质和纤维素,具有抗氧化作用,能阻断细胞癌变过程。食物中蛋白质可帮助受损细胞的修复,有助于提高机体免疫力,摄入太少增加患癌风险。

2.“动”起来

《临床肿瘤学杂志》上有一项大型的调研,发现“每天坚持一个

小时左右的有氧运动可以有效降低癌症的风险”。运动能增强机体免疫系统功能,限制癌症发生和发展。运动中注意“量力而行,循序渐进,避免过度运动造成身体损伤”的正确运动方式。

3.“规律”作息

每天保证充足睡眠(尽量睡够7~8小时)及适度的午休(30分钟左右),能让身体得到充分休息,有助于提高免疫力。另外“避免熬夜”是非常重要的,夜晚是身体自我修复的黄金时间,长期熬夜会削弱身体的免疫系统,为癌细胞创造条件。

4.“快乐”心理

心态是免疫系统的隐形指挥官,乐观的情绪能增强身体的免疫力,抑制癌细胞的生长。《肿瘤学》期刊曾得出数据:高压人群抗癌细胞活性平均会下降60%。因此,生活工作中别烦别急,学会自我减压,避免“焦虑、郁闷、生气”等负面情绪带来危害。

5.控制感染、减少致癌物暴露某些病原体感染与癌症发病有关,如HPV感染与宫颈癌、乙肝病毒感染与肝癌、幽门螺杆菌

菌感染与胃癌等,可进行疫苗(HPV、乙肝)接种,根除幽门螺杆菌感染治疗以减少相应癌症发病风险。日常注意防晒可预防皮肤癌发生,避免职业暴露(如石棉、苯、煤矿等)而增加患癌风险。

预防癌症,做自己健康的守护人

癌的发展很缓慢,早期我们可以通过增强自身免疫力杀伤癌细胞。因此,我们要“管住嘴、迈开腿、远离致癌物”,把癌细胞扼杀在萌芽期。除此之外,当身体出现不适时切记尽早到医院就诊。早预防早发现早治疗,是抗击癌症的最好办法!

(作者:陈吓妹 福鼎市医院 肿瘤内科 主治医师)

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