

下肢静脉血栓的自我识别

▲ 北京市西城区展览路医院 杭红

久病卧床、外伤或骨折、较大的手术、妊娠、分娩、长途乘车或飞机久坐不动、或长时间的静坐及下蹲位等。以上原因均可导致血流缓慢、瘀滞，因而促发下肢深静脉血栓形成。

下肢静脉血栓是一种常见但严重的健康问题，它可能会在不经意间威胁到我们的生命。如果可以通过自我识别和了解这一疾病，便能及时采取积极的措施来及早发现症状，尽早就医，从而减少并发症的风险。

下肢静脉血栓自我识别的重要性

下肢静脉血栓是指血液在静脉内不正常地凝结，形成血栓、堵塞血管，导致静脉血液回流受阻的现象。这种情况通常发生在深静脉，如下肢深静脉。下肢静脉血栓是一种常见的静脉疾病，通常在长时间静坐或卧床的人群中较为常见。下肢静脉血栓的常见症状包括下肢肿胀、疼痛、皮肤温度降低、感觉异常等。如果不及时诊断和治疗，可能会导致如肺栓塞等严重并发症，甚至危及生命，其中 4%~8% 为致死性肺栓塞，可称之为“隐形杀手”。

了解下肢静脉血栓的常见症状和体征，掌握自我识别的技巧对于维护身体健康很重要。如果怀疑自己可能患有下肢静脉血栓，应立即就医寻求专业诊断和治疗。

下肢静脉血栓的风险因素

下肢静脉血栓的风险因素包括以下几种。**年龄和性别** 年龄和性别是静脉血栓形成的危险因素。总体上，老年人、女性比其他人群更容易发生静脉血栓。

家族史 静脉血栓具有一定的家族聚集性。如果家族中有静脉血栓病史，个人发生

静脉血栓的风险也相应增高。

肥胖 肥胖患者由于体重过重，对下肢静脉产生压迫作用，导致血流不畅，从而增加发生静脉血栓的风险。

外伤或手术 外伤或手术可能导致血管损伤、血液流速减慢或血液高凝状态，从而增加静脉血栓的发生风险。

长时间静坐或卧床 长时间静坐或卧床可能导致血液循环减慢，增加血液在静脉中凝结的风险。例如，长途旅行、长时间卧床等都可能增加静脉血栓的风险。

其他慢性疾病 如糖尿病、高血压、肾病综合征、肿瘤等也可能增加下肢静脉血栓的发生风险。

下肢静脉血栓自我识别的方法

观察症状 （1）注意下肢的变化：下肢静脉血栓形成后，可能会出现下肢肿胀、变粗、皮肤颜色改变（如变成暗红色或紫色）等现象。这些变化可能是由于血液回流不畅，导致下肢静脉压力增高所引起的。（2）注意疼痛的位置和程度：下肢静脉血栓通常会引起疼痛，且疼痛的位置通常在下肢深处，而非皮肤表面。另外，当活动或行走时，疼痛可能会加重。

病史 如果患者有肿瘤病史或者手术外伤史，进而出现了下肢疼痛肿胀等临床症状，这时就应该高度的怀疑是否有下肢静脉血栓的形成。

检查肢体温度 正常的下肢温度应该与身体其他部位的温度相同。如果发现下肢温度比身体其他部位低，或者两个下肢温度不同，可能是下肢静脉血栓的一个症状。

了解个人风险因素 除了观察症状，还应该了解自己是否存在增加静脉血栓风险的因素。例如，年龄超过 40 岁、女性、肥胖、

家族中有静脉血栓病史，患有糖尿病、高血压、肾病综合征等慢性疾病或者长期服用某些药物（如激素类药物）等，都可能增加下肢静脉血栓的风险。

如果出现上述任何症状或风险因素，应及时就医进行详细检查。医生会综合考虑病史、症状和检查结果，来确诊下肢静脉血栓，并制定相应的治疗方案。

下肢静脉血栓就医时机

紧急情况 （1）如患者突然出现下肢疼痛、肿胀、皮肤温度变化、感觉异常等症状，尤其是症状严重或持续加重时，应立即就医。（2）如患者发生肺栓塞，出现胸痛、呼吸困难、咯血等症状，这是一种紧急情况，需要立即就医。

在家自我处理的情况 如果下肢静脉血栓的症状较轻，且范围比较局限，可以遵医嘱居家治疗。例如口服治疗药物、减少活动、避免长时间久坐或卧床休息、抬高下肢等措施有助于缓解症状。

预防及缓解症状的注意事项

保持运动 适当的运动可以促进血液循环，预防下肢静脉血栓的形成。建议每天进行 30 min 的中等强度运动，如散步、游泳等。

抬高下肢 长时间久坐或卧床休息可能加重下肢静脉血栓的症状。建议在坐姿或卧姿时，将下肢抬高，以促进血液回流。

使用压缩袜 压缩袜可以产生压力，有助于改善下肢静脉回流。根据医护人员指导使用合适尺码的医用弹力袜，不能过松也不能过紧，一般每天穿戴 8 ~ 12h，夜间睡觉前脱下，清晨起床前穿上。如需连续穿戴，

每天至少脱下 2 次，即至少 12h 脱下 1 次，每次 20 min，以便于检查皮肤情况和清洁皮肤。使用期间做好局部皮肤清洁，普通疾病病人术前 1 小时开始穿弹力袜至出院，恶性肿瘤病人使用延长至术后 1 个月，深静脉血栓形成急性期过后患者，按医嘱使用 3 个月以上甚至终生使用。需要注意的是，如果穿弹力袜期间出现皮肤颜色异常、温度过低或过高、皮肤压红、水肿、皮肤破损、瘙痒、皮疹，应及时告知医护人员，必要时停止使用。

避免过度使用药物 一些药物可能加重下肢静脉血栓的症状，如阿司匹林等非甾体类抗炎药。因此，在服用药物前应先咨询医生的意见。

饮食方面 多食用粗粮，多吃水果、蔬菜等高纤维易消化食物，多吃黑木耳等食物降低血液黏稠度。

治疗方面 一旦确诊下肢静脉血栓形成，一定要遵医嘱，注意不要过度揉捏患肢，以防血栓脱落。有深静脉血栓的患者，特别是在最初患病的几个月内，更容易形成新的血栓。因此，通常需要 3 个月以上的抗凝来防止血凝块变大、形成新血栓。门诊常用的口服抗凝药包括利伐沙班、阿哌沙班、达比加群、华法林等。

总之，通过保持良好的生活习惯和合理的生活方式，可以有效地预防下肢静脉血栓的形成，并降低并发症的发生率。

自我识别下肢静脉血栓是一项重要的健康任务，它需要我们细心观察自己的身体状况，了解风险因素，及时就医并采取必要的措施。通过本文提供的信息，希望大家能够更好地理解下肢静脉血栓，保持健康的生活方式，及早发现并处理潜在的问题。记住，健康是最宝贵的财富，珍惜它、关注自己的身体，是我们每个人的责任和义务。

幽门螺杆菌感染的危害有哪些

▲ 广西南宁市第三人民医院 农梅香

随着人们生活水平的提高和健康体检的普及，幽门螺杆菌检测已成为体检的常规检查项目之一。当我们拿到体检报告发现幽门螺杆菌感染阳性怎么办？

幽门螺杆菌感染的危害

幽门螺杆菌是一种常见的胃肠道病原体，它感染胃黏膜并可引起各种胃肠道问题，其对人体的危害多种多样。

引发消化系统疾病 （1）胃炎：幽门螺杆菌感染是胃炎的常见原因之一。通过引起胃壁的炎症反应，可导致慢性胃炎。（2）胃溃疡：幽门螺杆菌感染是胃溃疡的主要病因之一。感染导致胃黏膜受到侵害，胃酸及其他消化液对胃壁的腐蚀作用增强，进而引发溃疡。（3）十二指肠溃疡：幽门螺杆菌感染是引起十二指肠溃疡的重要原因之一。十二指肠溃疡与胃溃疡的病理过程相似，都与幽门螺杆菌感染及胃酸分泌异常有关。（4）胃癌：幽门螺杆菌感染与胃癌的发生密切相关。长期感染导致慢性胃炎、胃溃疡以及胃黏膜萎缩等，增加了胃癌

的风险。

影响消化吸收以及营养摄入 幽门螺杆菌感染可导致胃酸分泌异常以及胃黏膜炎症，从而影响消化过程以及营养吸收。（1）胃酸分泌异常：幽门螺杆菌感染可导致胃酸分泌过多或过少，破坏胃黏膜引起上腹部饱胀不适、恶心、呕吐、打嗝、嗝气、反酸、烧心、口臭等症状。（2）营养不良：幽门螺杆菌感染常伴有胃黏膜炎症，胃黏膜受损影响食物的消化以及吸收能力，导致营养不良、贫血等问题。

增加患上其他疾病的风险 （1）胃肠道疾病：幽门螺杆菌感染与其他消化系统疾病的发生密切相关，如胃息肉、胃息肉样变、胃肠道淋巴瘤等；（2）心血管疾病：幽门螺杆菌感染与冠心病、高血压等心血管疾病的发生有关；（3）老年痴呆症：幽门螺杆菌感染与老年痴呆症之间存在一定的相关性；（4）免疫系统疾病：幽门螺杆菌感染可能与某些自身免疫性疾病的发生有关，如干燥综合征、成人特发性血小板减少性紫癜等。

传播给他人 幽门螺杆菌通过口腔及粪便传播，感染者可将病原体通过接触、食物、

饮水等途径传播给他人，尤其是在家庭、学校、托幼机构等集体生活场所。

如何预防幽门螺杆菌感染

首先，保持良好的个人卫生是预防幽门螺杆菌感染的重要措施之一。勤洗手、注意饮食卫生、多人进餐时使用公筷，餐具定期消毒、高温可以杀灭幽门螺杆菌，多锻炼身体、以提高自身免疫力。

其次，合理饮食也是预防感染的关键。多吃新鲜蔬菜、水果，限制高脂、高盐食物的摄入，减少精加工食品的消费。同时要养成定时定量、细嚼慢咽的饮食习惯，避免暴饮暴食，减少胃肠道负担，降低感染的风险。

再次，除了饮食上的注意，生活习惯也是预防感染的关键。要减少酗酒、吸烟的习惯，这些不良习惯会削弱胃肠道的保护屏障，增加感染的概率。注意精神情绪的调节，避免过度紧张、焦虑等情绪，保持良好的心态，有助于增强免疫力，降低疾病发生的风险。

最后，合理使用药物也是预防感染的重要措施之一。在使用抗生素时，应遵循医生的

建议，按照规定的剂量以及疗程使用，不要擅自停药或过度使用；选择适合的抗生素，避免使用过度广谱抗生素，选择对幽门螺杆菌敏感的药物。抗酸药物也是治疗幽门螺杆菌感染的重要药物之一。它们可以减少胃酸的分泌，创造不利于幽门螺杆菌生存的环境。此外，消化药物也可以在一定程度上缓解幽门螺杆菌感染带来的不适症状。总体来说，在使用消化药物时，应遵循医生的建议，并结合其他治疗方法，如抗生素治疗，以达到治疗幽门螺杆菌感染的效果。

总结

幽门螺杆菌感染对人体的危害是多方面的，它不仅能引发消化系统疾病，还会影响消化吸收以及营养摄入，增加患上其他疾病的风险，同时还可传播给他人。因此，及早发现、诊断以及治疗幽门螺杆菌感染，对于预防以及控制相关疾病具有重要意义，合理使用药物是预防幽门螺杆菌感染的重要措施之一。一些抗生素、抗酸药物和消化药物可以有效地治疗幽门螺杆菌感染，减少感染的风险。