

下肢深静脉血栓的预防知识

▲ 广西南宁市中医医院 何美桃

深静脉血栓是指血液在深静脉腔内不正常地凝结，造成血管部分或完全堵塞。双下肢静脉距离心脏最远，直立导致双下肢的静脉血要克服重力才能回到心脏，因此人体双下肢深静脉最容易形成血栓。下肢深静脉血栓临床症状包括淤滞性溃疡、色素沉着、皮炎、继发性静脉曲张、下肢水肿等。

经过大量临床研究与实验发现，导致下肢深静脉血栓的主要因素为静脉血流滞缓、静脉壁的损伤以及血液高凝状态。

静脉血流滞缓 静脉曲张、久坐、因病卧床、长时间制动等因素都会造成血液淤滞。在手术过程中，由于全身麻醉、脊髓麻醉的作用，会导致静脉扩张，减慢静脉流速；在麻醉作用下，患者下肢肌内会处于完全麻醉的状态，导致收缩功能障碍；术后，由于切口疼痛或者其他因素，患者不得不长时间卧床休息，此时下肢肌肉处于松弛状态，会造成血流滞缓，从而诱发下肢深静脉血栓的发生。

静脉壁的损伤 第一，化学性损伤静脉内注射各类刺激性溶液和高渗溶液，如高渗葡萄糖溶液、有机碘溶液、各类抗生素等，都会在一定程度上刺激静脉内膜，诱发静脉血栓或者静脉炎；

第二，静脉受到机械性损伤，如骨折碎片创伤、撕裂伤、局部挫伤等，容易引发静脉血栓；

第三，由静脉周边感染灶而引发的感染性损伤，如感染性子宫内膜炎等，这种情况较为少见。

血液高凝状态 这种因素是造成静脉血栓形成的根本性因素之一。造成先天性高凝状态的因素主要包括纤维蛋白溶解异常、血纤维蛋白原的异常、血栓抑制剂的缺乏等；造成后天性高凝状态的因素主要包括怀孕、长期使用雌激素、肿瘤、手术、休克、创伤等。

因此，导致静脉血栓形成的主要因素就是血液高凝状态与静脉血流滞缓，任何一种因素都能直接导致静脉血栓形成的发生，一

般需要 2~3 个因素共同作用才能引发深静脉血栓形成。

如果出现了下肢深静脉血栓，自己该如何知晓呢？换言之，下肢深静脉血栓的临床表现是什么？一旦发生下肢深静脉血栓会出现什么症状？接下来，我们就来谈一谈，下肢深静脉血栓的临床表现。

下肢深静脉血栓的症状 在临床中，下肢深静脉血栓最常见症状表现就是一侧肢体出现突然性的肿胀，同时局部会出现疼痛感，尤其是在行走过程中，这种疼痛感会加剧。

症状较轻的患者，局部有沉重感；症状较重的患者，站立时同样会出现明显的疼痛感。

下肢深静脉血栓的体征 第一，患肢肿胀：患肢的肿胀程度，一般来说，依靠肉眼是难以准确观察的，且观察的情况也不可靠，需要采用精确的卷带尺进行测量，同时和健侧下肢进行比对，才能明确其肿胀程度。

第二，压痛：出现静脉血栓的部位，时常会出现压痛。

第三，浅静脉曲张：深静脉阻塞会导致浅静脉压上升，一般在患病后的 1~2 周左右时间，就会看见浅静脉曲张。

那么，日常生活中如何才能有效预防下肢深静脉血栓的形成？

保持良好的饮食习惯 在日常饮食过程中，要养成良好饮食习惯，在饮食上，注意膳食的合理性，注意饮食的低脂、低盐、清淡等；适当补充膳食纤维、蛋白质，如牛奶、燕麦、鸡蛋等；少吃高脂、高盐、辛辣的食物。

保持良好的运动习惯 在日常生活或者工作过程中，要多运动，不要长时间坐着，或者长时间站立。久坐或者久站，容易导致血液流动过于缓慢，淤滞。所以，日常生活和工作时，可以多走走，多活动活动，如上下楼梯、散步等。

药物预防 药物预防主要是针对一些高危人群，如需要长时间卧床的人、需要进行手术的患者等，这类高危人群可在医师的指导下，服用双嘧达莫片、阿司匹林肠溶片等。

腰椎间盘突出中医治疗方法

▲ 广西柳州市妇幼保健院 黄宇

腰椎间盘突出症是骨伤科领域内常见的一种疾病，而且是一种多发病，通常情况下患者的发病率男性高于女性。导致腰椎间盘突出的因素较多，其与发育异常、椎间盘退变、损伤等多种因素有关，除手术治疗之外，中医在腰椎间盘突出症治疗时有着多种方法，如推拿理疗、针灸、中药等，可最大程度缓解患者症状，促进恢复。接下来就让我们一起来了解一下中医治疗腰椎间盘突出症的方法。

定义及中医辨证特点

中医认为患者的腰腿疼痛与淤血、风寒、肝肾等内在和外在因素有很大关系。从中医角度考虑，腰椎间盘突出症以腰部疼痛为标，疏风散寒、活血化瘀、消炎止痛是治疗的核心，最终以缓解和消除疼痛为目的。大量临床实践结果表明，大部分腰椎间盘突出症患者的发病辨证特点有三个：首先，是患者受到风寒，寒邪之气进入经络，导致患者气血严重失和，腰背部出现疼痛和麻木的现象；其次，患者因长期处于久坐、久立或干重活的状态，身体伴有积累性劳损病症，导致肝肾严重亏损，加之受寒或外伤，很容易诱发该疾病；最后，很多腰椎间盘突出症患者具有较为明显的扭伤史，一旦猝然扭伤，身体经络很快被瘀血阻滞，形成疼痛。

中医治疗方法

辨证中药治疗 寒湿型：寒湿型腰椎间盘突出症患者的主要症状有腰痛，时而重时而轻，具有较强酸胀感，在身体转侧时困难，尤其是在天气变冷时症状有所加重，天气温暖时症状有所减轻，此类患者舌苔白腻。在对此类患者进行治疗时应坚持温肾培、驱寒通痹的原则，建议可服用如下处方：熟附子 10 克、鸡血藤 30 克、淡干姜 6 克、桂枝 10 克、四川牛膝 15 克、白芍 15 克、烤甘草 6 克、木瓜 10 克、生黄芪 30 克，每日用水煎服用一剂。

湿热型：湿热型腰椎间盘突出症患者的主要症状有腰痛，同时伴随有热感，腿

部有跳痛或胀痛感，小便黄，患者时常觉得口苦，观其舌苔黄腻或薄白。此类患者诊治时应坚持补肾活血、化湿、祛风散寒的原则，建议可服用如下药方：肉桂、麻黄、各 10 克；防风、茯苓、杜仲、牛膝、五加皮、木瓜各 15 克；桑寄生 30 克；秦艽、狗脊各 20 克。

气滞阳络型：气滞阻络型腰椎间盘突出症患者主要症状有腰部剧烈疼痛，甚至难以行走，转侧时较为困难，就会累及下肢，观其舌暗红，舌苔薄白。此类患者治疗的应坚持补气血、畅通血液的原则，建议可服用健运汤加减：党参、鸡血藤、黄芪各 30 克；伸筋草、三棱、莪术各 10 克；炙甘草 6 克；全蝎 3 克；当归 12 克；没药、乳香各 9 克；川牛膝 15 克，每天用水煎服一剂。

推拿按摩 在治疗过程中，推拿按摩是一种常见中医疗治腰椎间盘突出症的办法。推拿按摩方法不仅能够舒缓患者的紧绷肌肉，缓解因腰椎间盘突出而形成的疼痛感，还能促进患者血液循环，加速分解腰椎炎症。因此，腰椎间盘突出患者在有条件的情况下，一定要选择正规医疗机构进行推拿按摩治疗疾病。

熏洗疗法 熏洗疗法治疗腰椎间盘突出症患者很普遍且很适用，因为熏洗疗法具有简便易行的特征。患者无论是进行局部患处熏洗还是全身熏洗，都有着改变身体体质和缓解疼痛的作用，其疗效较好。在使用熏洗法治疗腰椎间盘突出症的过程中，首先要对患者情况进行辨证分型，然后再根据具体情况进行施救。一般情况下，腰椎间盘突出症分为四种类型，即寒湿型腰突症、肾虚型腰突症、湿热型腰突症和气滞血瘀型腰突症，每种类型的熏洗方法略有不同，需要在医生的指导下进行。

总结

腰椎间盘突出病并不可怕，只要能掌握正确治疗方法，充分运用中医药的辨证论治优势，日常生活中做好护理，便能很好地治疗这一疾病。

正骨调脊——认识我们自己的脊椎

▲ 四川成都市崇州蜀州颈腰痛医院 李兰

认识我们的脊椎

人体的脊柱是由 26 块椎骨组成，其中包括七块颈椎、十二块胸椎、五块腰椎以及一块骶骨和一块尾骨。脊椎自上而下逐渐加宽，第二节骶椎骨最宽，相邻椎骨之间都是通过关节、韧带以及椎间盘相互连接的，从正面看脊柱是呈一条直线排列，从侧面看则有四个生理弯曲弧度，分别是颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶尾椎后凸，呈 S 型，如果长期姿势不正确或者患有某些疾病，就可能会使脊柱形成异常弯曲，例如驼背、脊柱侧弯等。

脊椎出现问题的征兆

走路时身体会不由自主地向一边倾斜，头重脚轻。两只鞋的后跟会出现不同程度磨损，平时坐着时总是想把一条腿搭到另一条腿上，在行走的时候，双脚脚尖向外展开的幅度过大，即使在没有过度运动及劳作的情况下，也会经常出现闪腰或者浑身疼痛的现象。严重者会经常出现胸闷、胸前区疼痛，甚至不能深呼吸，精神状态也不能集中，经常出现头晕、头疼、眼睛胀痛的现象……如果有以上诸多症状出现，那么很有可能已经患有脊椎问题了，需到专科就诊。

正骨调脊的手法

正骨调脊的手法是在脊骨神经医学理论以及中医理论的基础上，采取中医基础知识以及正骨手法，结合相关理论以及临床经验，总结出的一套针对于脊椎矫正的手法，该手法主要针对脊柱中腰椎椎体错位、腰椎失衡以及椎间盘的错位，具有稳、准、轻、巧的特征，同时颈椎、胸椎等部位也适合此手法。

正骨调脊颈椎理筋手法

第一，患者取俯卧姿势，双手十指交叉掌面向上放于治疗床上；医者在患者头部正前方站立。医者双手拇指处于指背相靠姿势，然后将指端放在患者的枕骨粗隆下面，其他手指可以自然放在患者第一颈部两侧，两拇指需沿着患者棘突顶线向下持续按压到第 7 颈椎棘突处为界，按压力道需一处比一处大，每次

按压次数为 1~4 次均可，且每次按压 3 遍为宜。同时还可利用该方法对颈椎横突后结节连线或是棘突两侧颈椎后小关节突连线进行按压，每个位置按压 3 遍为宜。

患者取仰卧位，医者则在患者头侧治疗床前坐下。用左手托住患者枕部，右手则托住患者下颌部，双手一起用力将颈部向上缓慢牵引 1 min 左右；然后用双手抱住患者枕部以及颞侧，被动让患者向左以及右侧屈各 1 次、左右两侧旋转 1 次、以及向前屈颈 1 次；然后医者将双手掌向上放在颈后部，从患者颈部左右放入，双手掌呈交叉重叠姿势，右手掌放在上面，并用右手食指由颞侧向上将患者颈部托起，利用患者头部自身的重量来对颈部进行牵引后伸 1 ~ 3 次。

正骨调脊颈椎结束时，患者需采取坐位，医者则站立在患者身后，采取揉法、按摩、拍法等一系列放松的手法，舒缓颈部的肌肉及理顺肌肉组织，然后再分推到肩颈部，此次手法操作即为结束。

正骨调脊胸椎理筋手法

胸椎理筋手法 患者可以取俯卧位或侧卧位，然后在其肩背处使用拍打法、按揉法、推法、滚法等手法，上位胸椎的两侧为实施的重要部位，主要是为了使肩背部的软组织得到充分的缓解。

胸椎正骨手法 主要使用胸椎提拉复位手法。

胸椎完成手法 在患者肩背部选择拍法或是揉法等方式，来舒缓肩背部的软组织，然后将肩背部分推，直到此次操作手法结束为止。

正骨调脊腰椎理筋手法

腰椎理筋手法 主要是选择推法、揉法、按法等相对柔和的手法对腰部后背的肌肉进行放松，最后推到患者的腰骶部，使其腰骶部软组织得到充分放松。

腰椎正骨手法: 第一，侧卧位的斜板法；第二，手按肩顶法；第三，完成手法以后，采取缓解手法，推荐应用按压法、叩击拍打及抚摩等一系列方式，进行放松，起到疏通经络的作用。