

腹部外科围手术期 警惕下肢深静脉血栓

▲ 山东省文登整骨医院 姜志峰

下肢深静脉血栓是由于血液高凝状态、血流淤滞、血管内皮损伤等因素导致的血液在静脉内不正常的凝结而引起的下肢深静脉回流障碍性疾病，是腹部外科手术最常见的并发症之一。

腹部外科围手术期 下肢深静脉血栓的原因

Virchow的血栓形成三要素包括静脉淤滞、血液高凝状态和血管内膜的损伤。这三种因素均可发生在腹部外科手术后的患者身上。因此，这些患者的VTE的发生率高出普通人100倍。生理条件下，人体的出、凝血系统和抗凝、纤溶系统处于动态平衡状态，任何一个系统出现问题，都会造成出血或血栓形成。

腹部外科围手术期的止血与抗凝

目前，关于腹部外科术后应用预防血栓药物导致出血的危险因素的研究很少。有几项研究提出了胃癌术后、胰十二指肠切除术后、

部分肝切除术后以及复合腹部外科手术术后出血的危险因素。腹部外科手术围手术期血栓的预防须个体化，综合考虑患者术后出血和血栓的危险程度，做到收益-危险比最大。

腹部外科围手术期 下肢深静脉血栓的预防

对于腹部外科手术患者选择最佳血栓预防方案时，应考虑VTE发生的风险及出血并发症，对每个个体充分权衡利弊。ACCP推荐对腹部外科手术患者进行VTE危险分层，并提供LMWH、LDUH或机械预防等相应的方案。对于腹部外科手术患者，不推荐应用下腔静脉滤器作为VTE的一级预防措施。对于腹部外科手术患者，不推荐定期进行静脉加压超声检查。

腹部外科围手术期 下肢深静脉血栓的治疗

抗凝治疗 皮下注射LMWH是急性VTE

患者一种基础的常规治疗，与普通肝素相比有几个优点：第一，肝素诱导的血小板减少症的发生率大大降低；第二，LMWH比UH具有更容易预测的剂量反应和更长的半衰期；第三，LMWH不必频繁进行凝血监测，可用于门诊治疗。另一种选择是磺达肝癸钠，它是一种间接Xa因子抑制剂。类似于LMWH，磺达肝癸钠的药代动力学特性使得它可以以固定剂量应用，而不需要经常进行凝血监测。根据目前的ACCP指南，除非肾功能不全，否则建议优先使用LMWH或磺达肝癸而非普通肝素进行初始抗凝。

溶栓治疗 溶栓治疗可以通过全身溶栓或导管溶栓。目前的ACCP指南推荐对于血流动力学不稳定、低氧血症或右心衰竭的低出血风险患者进行溶栓治疗。溶栓治疗的优势包括快速溶解血栓以及改善肺灌注、肺血流动力学、肺气体交换和右心室功能。链激酶、尿激酶或组织型纤溶酶原激活剂是

常用的溶栓药物。出血风险是溶栓禁忌证。最近的一项评估溶栓治疗PE的Meta分析发现，溶栓治疗对右心室功能障碍的血流动力学稳定的患者有利，但会增加失血和颅内出血风险。

腔静脉滤器的使用 永久性或可回收式下腔静脉滤器可以与其他方法联合用于治疗VTE。可在如下情况使用下腔静脉滤器：（1）抗凝治疗禁忌；（2）尽管抗凝但仍有复发性PE发生；（3）存在高度出血风险而不能抗凝。由于永久性过滤器可能发生严重的并发症，因此可回收滤器更可取。当出血风险解除后，建议应用传统抗凝治疗。

总之，下肢DVT是腹部外科围手术期的常见并发症，致死及致死率高。随着临床认识的加深，围手术期下肢DVT的防治越来越规范化。对每一例患者须评估其危险因素分层及出血风险，个体化综合预防及治疗，使患者获得最大收益。

抑郁失眠 中医有妙招

▲ 山东省泰安市中医医院 程瑶

针灸疗法可以调整身体阴阳平衡，缓解神经系统的紧张状态，有助于改善抑郁和失眠的症状。中草药药法则选择具有安神、调节情绪的中药材，帮助缓解失眠、焦虑等情绪问题。中医按摩疗法通过刺激人体穴位促进血液循环，调节身体功能，从而改善睡眠质量。在生活方式方面，可以通过按摩、泡脚等方式改善身体的循环系统，从而达到改善失眠的目的。

痰热内扰不寐 表现为胸闷心烦，泛恶，嗳气，伴有头重目眩，口苦，舌红苔黄腻，脉滑数。治法为清化痰热，和中安神。常用方药为黄连温胆汤。

胃气失和不寐 表现为脘腹胀满，胸闷嗳气，噯腐吞酸，或见恶心呕吐，大便不爽，舌苔腻，脉滑。治法为和胃化滞，宁心安神。

阴虚火旺心烦不寐 表现为心悸不安，腰酸足软，伴头晕，耳鸣，健忘，遗精，口干津少，五心烦热，舌红少苔，脉细而数。治法为滋阴降火，养心安神。常用方药为六味地黄丸和黄连阿胶汤。

心脾两虚多梦易醒 表现为心悸健忘，神疲食少，头晕目眩，伴有四肢倦怠，面色少华，舌淡苔薄，脉细无力。治法为补益心脾，养心安神。常用方药为归脾汤。

心胆气虚心烦不寐 表现为多梦易醒，胆怯心悸，触事易惊，伴有气短自汗，倦怠乏力，舌淡，脉弦细。治法为益气镇惊，安神定志。常用方药为安神定志丸和酸枣仁汤。

针灸疗法 针灸可以帮助调整身体的阴阳平衡，缓解神经系统的紧张状态，有助于改善

抑郁失眠的症状。

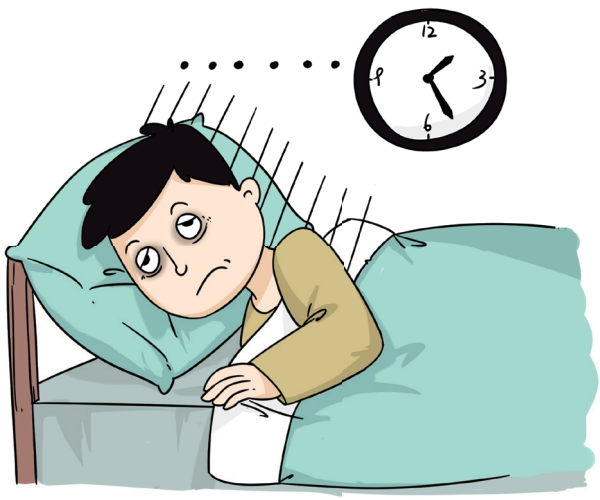
推拿疗法 推拿可以帮助调整身体的经络和穴位，促进血液循环，调节身体功能，从而改善睡眠质量。

药物治疗 中医认为，抑郁失眠主要是由于情志失调引起的。因此，中医会采用药物治疗的方法，选择具有安神、调节情绪等功效的中药材，如酸枣仁、夜交藤、合欢皮、远志等，帮助患者缓解失眠、焦虑等情绪问题。

心理治疗 中医认为，情志失调是导致抑郁失眠的重要因素之一。因此，中医会采用心理治疗的方法，如情志调理、心理疏导等，帮助患者调整情绪，缓解压力，改善睡眠。

饮食调理 中医认为，饮食不节也是导致抑郁失眠的重要因素之一。因此，中医会采用饮食调理的方法，如清淡易消化、忌食辛辣油腻等食物，帮助患者改善睡眠。

生活习惯调整 中医认为，不良的生活习惯也是导致抑郁失眠的重要因素之一。因此，中医会建议患者在日常生活中注意调整生活习惯，如规律作息、避免熬夜等，以改善睡眠质量。



时间就是生命！认识“脑梗死”

▲ 山东省枣庄市峰城区中医院 孙中莎

在当今快节奏的生活中，时间似乎成为一种奢侈品，而对于“脑梗死”这一常见危急疾病，时间却是至关重要。脑梗死是指因脑动脉的血栓形成或脑动脉狭窄导致脑部血液供应不足，而引起脑组织的缺血和缺氧，进而导致脑组织的损伤甚至坏死的一种疾病。它常常在无预警的情况下袭击人们，造成严重后果甚至死亡。因此，了解脑梗死的病因、症状、治疗方法和预防措施对于个人的健康至关重要。

脑梗死的病因

脑梗死是一种常见的神经血管疾病，其病因复杂多样。动脉粥样硬化是造成脑梗死最常见的原因之一，由于血管壁病理性改变引起动脉管腔狭窄和管壁硬化。同时，高血压、高血脂、糖尿病等疾病也是脑梗死的常见诱因。持续高血压使得脑动脉承受过高压，易发生破裂或破损，促进血栓形成；高血脂导致血管脂质沉积，形成动脉粥样硬化斑块，进而造成血管狭窄。此外，糖尿病可损害血管壁内皮细胞，加速动脉粥样硬化的形成。不良生活习惯，如长期吸烟和过量饮酒，也会增加动脉粥样硬化的风险，导致脑梗死的发生。心脏疾病和血液高凝状态同样与脑梗死密切相关，心脏病患者易形成心源性栓子，加剧脑血管栓塞的风险。综上所述，了解脑梗死的病因有助于个体了解患病风险，并及时采取措施改善生活方式，控制相关疾病，以降低脑梗死发生的可能性。

脑梗死的症状

脑梗死的症状多样，常见的包括突发的头痛、一侧肢体无力或麻木、言语不清或理解困难、突然视力模糊或失明、突然性眩晕、突然发生严重的头晕等。这些症状一旦出现，就需要立即就医，以争取救治的最佳时机。

脑梗死的治疗方法

对于急性期的脑梗死，关键是迅速恢复脑部供血，以减轻脑组织的缺血缺氧损害。治疗方法包括溶栓治疗、抗血小板治疗、抗凝治疗、血管扩张

剂等。而对于恢复期的脑梗死患者，则需要进行康复训练、语言康复、肢体功能康复等综合治疗。

脑梗死的预防措施

预防脑梗死，首先要控制好自身的危险因素，包括保持适当的体重，控制血压、血糖、血脂等指标，戒烟限酒，保持心情舒畅，定期体检等。其次，科学合理的饮食和适量的运动也是预防脑梗死的重要手段。

加强公众宣传和健康教育

开展健康讲座和培训 医疗专家可以定期举办脑梗死预防知识讲座，向社区居民、企业员工以及学校师生等不同群体普及相关知识。这些讲座可以涵盖脑梗死的病因、症状、治疗以及预防措施，引导公众采取积极的健康行为。

制作宣传资料和海报 制作易懂易记的宣传资料和海报，将其张贴在医疗机构、社区中心、学校、办公场所等人流密集的地方。这些资料应包括脑梗死的常见症状、预防措施以及紧急救治方法，以便提醒公众关注自身健康。

开展义诊和免费体检活动 医疗机构可以定期组织免费健康体检活动，为居民提供血压、血糖、血脂等相关指标的检测服务，并针对检测结果提供专业建议。这不仅可以提高公众对个人健康状况的认知，还可以及早发现和控制潜在的脑梗死危险因素。

利用新媒体平台进行宣传 利用互联网、社交媒体等新媒体平台，发布有关脑梗死的健康知识、预防方法和治疗进展等信息。通过制作科普视频、推送健康资讯等方式，将专业知识传播给更广泛的受众群体。

小结

在现代医学技术的支持下，脑梗死并非不可治愈的疾病。关键在于增强公众对脑梗死的认知，增强对疾病的防范意识，以及及时、科学地治疗手段。时间对于脑梗死患者来说是至关重要的。增强公众的健康意识和行为习惯，保护自己的大脑健康，是每个人的责任。