

坐月子, 远离下肢深静脉血栓

黄 强

宜宾市第一人民医院血管外科 644000

【中图分类号】R543.6

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-087-01

有资料显示, 妊娠期妇女发生血栓的危险性比同龄女性高 5 倍, 孕产期大量分泌的雌激素和孕激素使血管张力下降, 静脉血流动速度减慢, 术后血液都处于高凝状态等因素, 若再卧床不动, 血流不畅, 更容易引发血栓。下面我们就一起来看看关于产后深静脉血栓的预防方法:

一、产后发生下肢深静脉血栓的机制

孕产妇的一个特点, 就是血液凝固度比较高, 这是人类进化得来的一种自我保护机制。因为生孩子是肯定要出血的, 所以身体就提前把凝血机制调高一点儿作为应对, 这样出血的话, 就可以更快地凝固止血。但是, 这样的高凝状态会带来另一个问题, 因为孕产妇大多数时间其实是不出血的, 而不出血的时候血液的凝固度也是增高的, 于是就容易形成血栓。

这就像河水清澈流速快的时候, 不容易有泥沙滞留; 如果河水里的物质比较多, 河水流速又比较慢, 那么就on容易有泥沙沉积下来。血栓, 就是在血液高凝状态下, 血液流速又比较慢, 从而形成的“泥沙沉积”。这些“泥沙”最易沉积在身体的深静脉中。如果沉积下来的“泥沙”一直贴在血管壁上没有掉下来, 那么也就只是形成血栓, 这个时期度过之后, 会被慢慢吸收, 倒也问题不大。但是如果“泥沙”自己松动掉下来, 成块的血栓栓子被血液带着流到身体的其他部位, 就有可能堵在比较窄小的血管上。在所有形成的血栓中, 以下肢静脉血栓形成最多见。血栓一旦形成, 当下床活动时, 这些在静脉内形成的血栓发生脱落, 就会像溪流最终汇入大海一样, 沿着静脉流入右心房、右心室, 最终汇聚于肺动脉, 造成肺栓塞。

血液高凝状态是孕产期客观存在的, 我们没办法改变; 但是对血流淤滞, 我们是可以从一定程度上加以预防。

二、产后深期脉血检的三大不良后果

1、引起下肢发生血栓性静脉炎。当血液循环变得缓慢时, 非常容易在下肢的静脉血管中形成血块。由此, 引起静脉曲张或进一步加重孕期原有的静脉曲张, 导致血栓性静脉炎。深期脉血检发生在小腿的静脉时, 可在小腿皮肤上见到一条条血红的肿胀血管。不仅使产妇感到发胀, 并在小腿弯曲时引起疼痛。当大腿形成血栓性静脉炎时, 整个下肢的皮肤都会变得肿胀、发硬、发白, 造成疼痛和行走困难。

2、引起下肢深静脉发生深静脉血栓。当血栓形成于下肢深静脉中, 产妇出现肢体肿胀不适, 重者发生股青肿, 股白肿, 严重危及产妇身体健康。

3、引起可怕的肺部栓塞。如果血块随着血液流动跑到肺部, 就会引起深部静脉血栓。深静脉发生深静脉血栓是围产期的一种严重并发症。因为, 深静脉中的栓子小, 容易脱落游走。当栓子阻塞肺动脉时, 就会发生肺栓塞, 导致产妇猝死。

三、坐月子如何预防下肢深静脉血栓

1、产后避免久坐久卧: 产后第二天就该起来活动, 完全

躺在床上是不可取的。如果行动不便, 也要经常在床上活动活动自己的下肢, 避免发生血栓。

2、产后要积极运动: 对于孕产妇来说, 运动可加速全身的血液循环, 是预防静脉血栓的最好办法。自然分娩的产妇, 可在产后 6-8 小时坐起来, 在床上靠靠, 12 小时后由家人陪伴去卫生间如厕, 24 小时后可根据自己的情况在医院的长廊里或家中卧室随意走走, 并做一些轻微地活动, 如床上翻身、抬腿、绕床行走等, 也可站起来为小宝贝换尿布。剖腹产手术后也不宜静卧, 术后在知觉恢复后及早起来活动。可在 24 小时后练习翻身和伸屈肢体, 从床上坐起并下床慢慢地活动, 保证深部静脉血液不停流动。

3、产后注意科学补养: 不宜过度进食高蛋白、高脂肪、高糖及高刺激性的姜汁等食物, 会使血液黏稠度高, 下肢血流缓慢。应鼓励产妇多饮水, 进食低糖、高纤维素、高蛋白、高钙、适量脂肪饮食, 多食新鲜蔬菜、水果, 禁食辛辣刺激性食物。剖腹产后应防止身体发生脱水, 使血液浓缩。术后应注意补足水分, 纠正脱水状态, 如术后 3 天常规输液; 术后 6 小时开始进食一些流质食物, 如蛋花汤、藕粉等; 术后第 2 天肠道正常排气后, 进食一些稀粥、鲫鱼汤等半流质。

4、具体活动方法

(1) 仰卧床上, 抬高双下肢, 使两腿交替屈伸, 象骑自行车一样的动作。子宫增大后, 不便仰卧时, 可以侧卧。先活动一侧下肢, 然后翻身, 改为另一侧侧卧, 再活动另一侧下肢。活动的重点膝关节和踝关节, 这样可以降低下肢静脉的压力, 加速下肢静脉血的流速, 有利于下肢静脉血的回流。

(2) 患者躺在床上, 腿部放松、平伸, 缓缓勾起脚尖, 尽力使脚尖朝向自己, 至最大限度, 保持 10 秒钟, 然后将脚尖缓缓下压, 至最大限度, 再保持 10 秒钟, 然后放松, 两足同时做同侧环绕动作 5 次, 效果更佳。每次活动以不引起腹部疼痛为原则, 休息片刻后, 可再进行下一组动作, 一次练习 5 分钟左右即可。如果是术后患者, 在双下肢有知觉后就可以开始锻炼了。卧床患者多次重复主动的踝泵运动可以促进血液循环, 预防下肢静脉血栓的形成。

5、孕期生活细节促进静脉血液回流

内衣、内裤要宽松一些, 不要过紧地勒腹部, 影响静脉血液回流。

如果刚刚形成静脉曲张, 每天起床后趁着静脉曲张和下肢水肿较轻时, 穿上高弹力的袜子, 或在小腿由下而上地缠上弹力绷带, 待晚上临睡前取下。当下肢出现静脉瘤时, 平时行动要小心, 避免磕碰静脉瘤。

6、避免用过冷或过热的水洗澡, 与体温相同的水最为适宜

为了减轻静脉压力, 要防止或及时纠正便秘, 每次蹲厕不要时间太长有咳嗽或气喘时应积极治愈。睡眠时特别是夜间, 要用枕头将脚垫得略高一些, 促进下肢静脉血液顺畅回流。