

预防深静脉血栓，警惕肺栓塞发生

谢远芬

长宁县中医医院 644300

【中图分类号】R364.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-118-01

深静脉血栓是一种具有严重危害的疾病。轻者多表现为下肢肿胀、疼痛，严重者出现股青肿，以及血栓脱落导致肺栓塞造成猝死。深静脉血栓发病隐匿，临床症状不典型，容易误诊、漏诊，一旦发生，致死和致残率高。但深静脉血栓又是一种可防、可治的疾病，积极有效的预防可以显著降低其发生率，规范诊疗可以显著降低其病死率。然而在临床实践中深静脉血栓防治现状并不乐观，提高大家对深静脉血栓严重性的认知，加强深静脉血栓的综合防治迫在眉睫。

1 深静脉血栓的形成原因

深静脉血栓是指在整个血液循环的过程中，出现在深静脉内造成血液没有正常的循环运动而出现的血液的凝结现象。其主要表现在下肢深静脉中，属于回流障碍性疾病。深静脉血栓形成的主要原因有：

(1) 血流缓慢。形成深静脉血栓最基本的因素就是血液的异常流动所致。导致血液流动异常的因素大多出现在手术后、心脏病、脑血管疾病中。在某些大型手术的过程中，由于人为的破坏了正常的血管系统，而手术后期因为没有完全修复或者是在患者恢复期发生了改变而导致原本正常的血管系统出现损坏影响到了血液的正常流通。

(2) 静脉壁异常。在医学研究中，血管壁与凝血因子存在某些特殊关系。在某些手术如盆腔内手术、股骨颈部手术中如有不慎、对血管壁造成了伤害，很可能就会影响凝血因子的分泌。除了手术会对血管壁造成伤害之外，像很多导管检查、高张液的注入都会在一定程度上对静脉壁造成损伤或血管内膜剥离。这些都并非只是理论讨论，在实际的医疗过程中，对患有深静脉血栓患者的调查中，有很大一部分都来自于某些手术后或者是某些治疗后。

(3) 高凝状态。高凝状态是由于血液中的红细胞增多、凝血因子的大量释放而造成的血液凝固现象。在某些疾病中常常伴有脱水、休克的现象，这些现象会改变血液的浓度，特别是使血液的浓度上升，这样血液的粘性会增加，红细胞浓度上升，再在凝血因子的聚集下可能出现血栓的情况。

2 深静脉血栓为什么会致肺栓塞?

事实上肺栓塞与下肢深静脉血栓是有直接联系的。举个例子，人体的循环系统其实是一个循环相同的管路，心脏负责将富含氧气的血液送到全身各处，再通过血液循环将外周静脉系统内没有多少氧气的血液运回肺部血管，通过肺泡的气

体交换将氧气再注入血液中，再将富含氧气的血液通过血液循环运送到全身各处，周而复始。

因此从这一点看，静脉血液始终是要回到肺部的。如果下肢深静脉因为某些原因形成了血栓，当栓子脱落后就会随着血循环达到肺部，从而将肺血管堵塞形成肺栓塞。当栓塞比较少的时候病人一般不会出现任何不舒服，但是当栓塞很多的话，人就会出现呼吸困难、胸痛、咯血等，严重的话会出现晕厥，甚至猝死。因此想要警惕肺栓塞的发生就要预防深静脉血栓的形成。

3 如何预防深静脉血栓?

3.1 适当的体位

经常保持直立或直坐的体位对于预防下肢静脉血栓有很好的预防效果。对于能够长期直立、直坐的患者，要引导其每日多保证这样的体位，对于不能直立、直坐的患者，可以将床位头部位置垫高，让患者竖直卧坐。这些体位不仅可以有效预防下肢深静脉血栓等形成还能减轻心脏负担，改善呼吸功能，帮助缓解咳嗽、打喷嚏等动作等幅度。心衰患者和慢支炎肺气肿患者建议多采取坐位或者靠坐位的姿势。

3.2 适当饮水和补充液体

有些患者在手术等治疗之后身体可能出现血容量降低的情况，这时为了降低血液浓度需要给与患者足够的水分摄入，能够有效预防下肢深静脉血栓。再补充饮水量时，不仅要考虑尿量，还要注意患者是否有因为其他因素造成水分丢失的情况，如温度太高，皮肤排汗增加等，要具体考虑，适量补充。

3.3 压力治疗

可以使用特制的弹力袜，弹力袖套或者气压治疗仪。使用时需要注意不能在袜的近端有弹力圈，以免因为受压过大，没有达到效果，反而阻碍了静脉回流。

3.4 适当肢体活动

适当肢体活动能够唤醒肌肉泵的作用，使静脉血流维持在正常状态，有效预防下肢深静脉血栓的发生。如果患者受伤部位还没有达到活动的要求，那么可以在其他部位进行肌肉的功能性锻炼，也能促进整体的血流效果提升。例如股骨骨折的患者可以不进行关节部位的运动，而只进行肌肉的舒张、收缩的运动，只要肌肉能产生反应也能起到促进血流的效果，也是预防下肢静脉血栓的有效方法。

(上接第117页)

闭经情况，因此要注意锻炼的适度，合理节食。

5. 保持良好的心态。精神过度紧张会导致下丘脑-垂体-性腺轴反馈作用紊乱，而导致月经失调，所以需要保持良好的心态。压力过大或精神极度紧张的时候可以选择听听轻音乐、聚会、旅游等方式调节生活状态。

6. 药物调节：对于青春期因排卵障碍而导致的月经周期不规律者，可以通过口服避孕药维持月经周期。其他的排卵

障碍患者可根据其是否有生育需求选择口服避孕药或诱导排卵。对于甲状腺功能减退者需口服优甲乐调节甲状腺功能，高泌乳素血症者根据泌乳素值的升高成度，排除垂体病变后给予溴隐亭调节泌乳素水平。对于合并其他影响月经周期的疾病者积极治疗原发病。

综上所述，导致月经不规律的因素很多，月经不规律对女性的身心健康影响较大，所以我们一定要调节好月经周期，保持规律的月经，保护女性健康。