

# 下肢深静脉血栓，走走停停还是卧床不起？坐等答案

周垂平

大姚县人民医院 675400

[中图分类号] R543.6 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 12-074-01

在谈到下肢深静脉血栓 (DVT)，很多人的第一反应可能是脑海中浮现一个戴着“不准起床走动”警示牌的患者。一提到静脉血栓，好像就自动跟动弹不得划上了等号。但现实真的如此简单吗？是不是每当血栓“搭车”在我们的血管里时，我们就得老老实实卧床不起呢？是时候拨开迷雾，一探究竟了。

下肢深静脉血栓听起来可能有点吓人，它发生在我们腿部的深静脉中，当血液流动减慢或因某些因素影响血液凝固功能时，就可能形成血栓。这好比交通拥堵，车辆行驶缓慢，最终可能导致堵车。无独有偶，我们的血管里如果血流不畅，堵车情况——也就是血栓，就有可能发生。而当这个堵车问题发生时，的确需要及时处理，以免引起更复杂的交通事故，如肺栓塞。

现在回到我们开头的问题，遇到这种血液“交通事故”，我们究竟应该如何应对呢？昔日的观念可能会告诉你，拿出你的卧床不起好牌，等待解救。但根据近年来的研究和指导意见，完全的卧床可能并非最理想的处理方式。有时候，适量的活动，就像是用温柔的手势在交通堵塞中指挥车辆，能有效促进血液流动，从而减少血栓变大或产生新血栓的风险。

那么，走走停停是否意味着可以“随意漫步”呢？显然不是，与其说走走停停，不如说应该是有目的、有计划的活动。想象自己是个戴着智能手表进行计步的行者，我们需要在医生的建议下，找到合适的行走频率和强度。这样既可以帮助血液畅通，又不至于过度劳累，增加血栓风险。

另外，化疗副作用怕不怕？——常见肿瘤治疗误区与如何改善治疗体验同样重要的是穿戴适当的护具，比如医用弹力袜，它们就像是交警，在我们的腿部交通网络中维持着有条不紊的秩序，以减少腿部的肿胀与重力对血液流动的影响。

为了优化疾病管理，我们还需要考虑其他的配套措施。就像在道路交通中需要定期维护一样，合适的饮食、水分摄入以及适当的药物治疗都是保持血液健康流动的必要条件。这也许意味着要与高热量食品 say no，多喝水，以及严格按照医嘱服用抗凝药物。

在下肢深静脉血栓 (DVT) 的管理中，一些流行但错误的

观点也许会误导患者和家属。比如有些人认为，“一旦诊断出 DVT，绝对不能动”，这其实是个过时的观念。严格的卧床休息在某些情况下可能更加有害，因为长期不活动会降低血流速度，这反而增加了新血栓形成的风险。其适用性需要基于医疗专业人员的评估，而非一成不变的规则。

此外，另一个常见的误区是关于血栓溶解的期待。有人可能认为，只要静卧卧床，血栓就会自然溶解消失。实际上，血栓的溶解是个复杂过程，仅仅靠卧床休息是不够的。在大多数情况下，需要药物介入来帮助减少血栓的危险，并促进正常的血液流动。

有的家属可能会担忧，如若患者活动了，血栓就可能“游走”至肺部或其他部位，造成严重后果。虽然这种担心不无道理，因为肺栓塞是 DVT 潜在的严重并发症，但在医生指导下进行适当的活动，实际上有助于预防肺栓塞的形成。更何况，患者在医疗团队的监控下，会得到适当的药物治疗，以尽可能减少这种风险。

还有一种误区是认为 DVT 面前，所有人的状况都是一样的，一刀切的治疗方法适用于所有人。实际上，每个患者的情况都是唯一的，包括血栓的位置、大小以及他们的整体健康状况。因此，治疗方案需要高度个性化，患者应该根据自己的具体情况，与医疗团队紧密合作，制定出合适的治疗和活动计划。

再者，关于预防 DVT 的方法，也存在着误解。有些人认为只要避开长途飞行和长时间坐着不动就可以高枕无忧，殊不知，DVT 的危险因素远不止于此。包括遗传因素、肥胖、烟酒过度以及某些药物，都有可能增加血栓的风险。为此，全面的生活方式调整和定期的健康评估对于预防 DVT 来说同样重要。

在这段疾病旅途中，我们不禁发现，下肢深静脉血栓的处理其实远不止卧床那么简单，它需要我们更系统、更全面地考量和生活方式的调整。我们可能不能完全避免血管中发生的每场小小的“交通事故”，但是通过正确的处理和积极的生活态度，我们能够在保证交通顺畅的同时，还能享受这段披星戴月的旅程。

(上接第 73 页)

任，但在我国，主动采取清洁措施的不到 1%。可见为了健康，性生活前后应该注意清洁卫生。

6) 乱用药，人为拖延病情致使炎症迁延难愈。大多数女性朋友对妇科炎症没有引起足够的重视。另外，一些女性朋友喜欢忍，加之工作繁忙，喜欢自行到药店买一些消炎止痛片，造成了人为的拖延病情。如果妇科炎症在急性期没有得到彻

底治愈，转为慢性炎症后，往往经久不愈、反复发作，建议女性朋友有病及时到正规的医院接受正规治疗。

总之，冬季是阴道炎复发的高峰期，如何防止阴道炎在冬季复发并有效避免阴道炎治疗不彻底、反复发作必须高度重视，希望通过科普，能够帮助你更好的防范和治疗阴道炎，做健康、幸福女人！