

# 动起来,“栓”不住

◆ 泰州市姜堰中医院 姚晨

下肢静脉血栓形成是指由于各种原因导致的下肢静脉血流缓慢、血液高凝状态,最终在下肢静脉内形成血栓的病症。长时间卧床、久坐不动、外伤、手术、静脉曲张、血液高凝状态等均为下肢静脉血栓形成的常见原因。

## 一、下肢血栓的症状与临床表现

**疼痛:**患者常感到下肢疼痛,尤其在行走或站立时加重。

**肿胀:**由于静脉回流受阻,下肢可出现明显肿胀,皮肤紧绷发亮。

**浅静脉曲张:**部分患者可在皮肤表面看到曲张的浅静脉。

**全身症状:**如血栓脱落引起肺栓塞,患者可出现胸痛、呼吸困难等全身症状。

## 二、预防下肢血栓的重要性

### 1. 对健康影响分析

下肢血栓可导致下肢肿胀、疼痛,甚至引发肺栓塞等严重并发症,威胁患者生命。下肢血栓一旦脱落,可能随血流进入肺部,导致肺栓塞,出现呼吸困难、胸痛等症状。下肢血栓若不及时治疗,可能导致下肢静脉功能不全,引发下肢静脉曲张、皮肤色素沉着、溃疡等后遗症。

### 2. 高危人群识别及预防措施

**高危人群:**长时间久坐、长期卧床、高龄、肥胖、吸烟、高血压、糖尿病等人群易患下肢血栓。

**预防措施:**加强锻炼,促进血液循环;避免长时间久坐或站立;穿着宽松的衣物;戒烟限酒;控制体重和血压等。

**医学干预:**对于高危人群,医生

可根据具体情况给予抗凝药物预防血栓形成,或采取其他相应的治疗措施。

### 三、动起来,降低下肢血栓风险

**1. 运动对预防下肢血栓作用机制剖析**

**促进血液循环:**运动能够加速下肢肌肉的收缩和舒张从而促进血液循环,减少血液在下肢静脉中的淤积,降低血栓形成的风险。

**增强血管弹性:**适当的运动可以锻炼血管平滑肌,提高血管的弹性和顺应性,有助于预防下肢血栓的形成。

**改善血液高凝状态:**运动可以促进血液循环,从而降低血液黏稠度,改善血液高凝状态,减少血栓形成的机会。

### 2. 预防下肢血栓运动类型推荐

**散步:**是一种简单易行的运动方式,适合各个年龄段的人群。通过散步,可以促进下肢血液循环,预防下肢血栓的形成。

**慢跑:**能够增强心肺功能,促进血液循环,有助于预防下肢血栓。但需要注意的是慢跑时应选择适当的场地和装备,避免受伤。

**游泳:**是一种全身运动,能够锻炼全身肌肉,促进血液循环。同时,水的压力和浮力可以减轻下肢的负担,有助于预防下肢血栓。

### 3. 运动强度与时间建议

建议选择中等强度的运动,即能够让心率加速、呼吸急促,但仍能够正常说话。避免过度运动导致身体疲劳和受伤。

每次运动时间建议在30分钟以上,每周进行至少3-5次运动。长期坚持运动才能更好地预防下肢血栓的形成。同时,应避免长时间久坐或站立不动,定期起身活动下肢,促进血液循环。

### 四、饮食与生活习惯调整建议

#### 1. 饮食调整策略

**控制总热量摄入:**保持适当的体重,避免肥胖,减少血栓形成的风险。

**减少饱和脂肪和胆固醇摄入:**选择瘦肉、低脂奶制品等健康食材。

**增加膳食纤维摄入:**多吃全谷类、蔬菜、水果等富含纤维的食物。

**保持水分平衡:**充足的水分摄入有助于降低血液黏稠度,预防血栓形成。

#### 2. 保持良好的作息和心态

**规律作息:**保持充足的睡眠和规律的作息,有助于调节身体代谢和血液循环,预防血栓形成。

**减轻压力:**长期的精神压力可导致血管收缩、血压升高,从而增加血栓形成的风险。学会减轻压力、放松身心,有助于维护血管健康。

**积极乐观:**保持积极乐观的心态,有助于提高身体免疫力和抗病能力,对预防血栓形成具有积极意义。

### 五、医学干预与辅助治疗手段

#### 1. 药物治疗方案介绍

**抗凝药物:**通过使用抗凝药物,如华法林、利伐沙班等,可以有效抑制血液过度凝固,预防血栓形成。这些药物需要在医生指导下使用,并定期监测凝血功能。

**溶栓药物:**对于已经形成的血栓,医生可能会使用溶栓药物,如尿激酶、链激酶等,来溶解血栓、恢复血液流通。但需注意,溶栓治疗有一定风险,需严格掌握适应证和禁忌证。

**其他药物:**根据患者具体情况,医生还可能开具降低血液黏稠度、改善微循环的药物,以协助预防和治疗下肢血栓。

### 2. 物理治疗方法探讨

**气压治疗:**通过气压治疗仪对患肢进行周期性充气 and 放气,可以模拟人工按摩的效果,促进患肢血液循环,有效预防下肢血栓的形成。

**运动疗法:**在康复医师指导下进行适量的运动锻炼,如散步、慢跑等,可以增强下肢肌肉力量,提高血管弹性,促进血液循环,从而预防下肢血栓。

**其他物理疗法:**根据患者具体情况,康复医师还可能采用超声波、激光等物理治疗方法来协助预防和治疗下肢血栓。

### 3. 手术治疗选择及效果评估

**手术取栓:**对于严重的下肢血栓患者,手术取栓可能是一种有效的治疗方法。通过手术切开血管,直接取出血栓,可以迅速恢复血液流通。但手术风险较高,需严格掌握手术适应证。

**介入手术:**随着医学技术的进步,介入手术在下肢血栓治疗中的应用越来越广泛。如导管溶栓术、球囊扩张术等,这些手术创伤小、恢复快,可以有效改善患肢血液循环,预防和治疗下肢血栓。

**手术效果评估:**手术治疗后,医生会根据患者的症状改善情况、血液流通恢复情况等指标来评估手术效果。同时,患者也需密切关注自身病情变化,及时与医生沟通。

### 4. 运动类型

#### (1) 有氧运动

快走、跑步、骑车,有氧舞蹈,游泳、水中走路,各种球类,上山爬坡、上楼梯、跳绳。

#### (2) 抗阻运动

徒手:爬楼梯、跳绳、俯卧撑、抬腿。

辅具:弹力带、弹力绳、哑铃、踝部加重器。

机械式器材:腿部推举机、胸大肌推举机等。

#### (3) 伸展运动

单人徒手伸展运动、双人徒手伸展运动、毛巾操、瑜伽等。

## 三、不同身体状况老年人运动原则

**1. 身体状况好的老年糖尿病患者运动安排**

运动强度:中等。

运动方式:快走、健身舞、韵律操、骑自行车、水中运动、慢跑。

运动频率:每周5-7天。

运动时间:餐后1小时,运动20分钟。

**2. 身体状况差的老年糖尿病患者运动安排**

运动强度:低强度。

运动方式:购物、广播体操、太极拳、散步、做家务等。

**3. 糖尿病患者运动计划调整五原则**

由少到多原则,由轻到重原则,由稀到繁原则,周期性原则,适度恢复原则。

# 糖尿病患者运动技巧

◆ 泰州市第二人民医院 钱华

### 2. 运动评估不可少

**需评估人群:**年龄超过35岁,病程10年,有高血压、冠心病或其他并发症的患者。

**评估方法:**年龄、体重指数、腰臀围、病程、足背动脉及骨关节情况、有无并发症、工作生活特点、个人喜好、过往运动量等。

**检查项目:**心电图、运动平板试验、下肢血管检查等,具体项目请遵医嘱。

### 3. 什么时间开始运动

血糖峰值前30分钟开始运动,通过自我血糖监测找到自己的血糖峰值。

## 二、运动方法推荐

### 1. 运动三部曲

**热身:**5-10分钟,低中强度,伸展。

**运动:**有氧、抗阻、伸展。

**整理:**5-10分钟,低中强度,伸展。

### 2. 认识伸展运动

**伸展运动的好处:**可以改善柔韧性,使每天的日常生活如穿衣、从高处拿东西、倒车等,更方便、灵活。

**伸展运动的方法:**每次慢慢伸展到极限,但没有疼痛感,保持10-30秒。放松、呼吸,然后重复,尽量伸展。



让人精力充沛,缓解压力;增强肌肉力量和身体的灵活性;减少身体的脂肪含量,保持体重;促进血液循环和心脏健康,改善心肺功能;提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗;改善葡萄糖代谢,降低血糖……糖尿病患者坚持运动好处多。

## 一、运动前做哪些准备

### 1. 排除运动禁忌证

**运动禁忌证:**严重低血糖,糖尿病酮症酸中毒等急性代谢并发症,合并急性感染,增殖型视网膜病变,严重心脑血管疾病(不稳定型心绞痛、严重心律失常、一过性脑缺血发作)。