

# 预防静脉血栓的健康指导

## 静脉血栓的定义

静脉血栓是指在静脉血管内形成的血栓,即血液在静脉腔内不正常的凝结,由液体形态转变成固体形态,阻碍了静脉腔,导致静脉回流障碍,进而形成一系列静脉淤血的征象。静脉血栓主要分为浅静脉血栓和深静脉血栓,其中深静脉血栓若未及时治疗,可能引发严重后果,如肺栓塞等。

## 主要因素

1. 长时间缺乏运动:如长距离旅行、长期卧床、手术后卧床等,导致局部血流缓慢,容易发生血栓。
2. 体内高凝状态:如严重创伤、大手术、长期口服避孕药、妊娠、肾病综合征等,使血液处于高凝状态,增加静脉血栓的风险。
3. 不良生活习惯:长期吸烟、过度肥胖,会使血液粘稠度增高,增加静脉血栓的发生率。
4. 慢性疾病:如心力衰竭、糖尿病、恶性肿瘤、脑血管病等,患者局部血液循环较差,有静脉血栓形成的基础。
5. 遗传性疾病:某些基因突变可导致高凝状态或血管损伤,增加静脉血栓的风险。

## 高危人群

1. 肥胖、吸烟、长期口服避孕药人群:这些人群血液粘稠度较高,容易形成静脉血栓。
2. 手术、创伤、骨折及骨折后制动人群:这些情况下,人体内D二聚体增高,使血液处于高凝状态,增加静脉血栓的风险。
3. 慢性疾病患者:如糖尿病、心力衰竭、肾病综合征、肿瘤患者等,血液循环较差,容易形成静脉血栓。

## 静脉血栓的分类

1. 浅静脉血栓:常由于浅静脉穿刺、置管或输液注药,导致管壁内膜刺激,或者由于浅静脉近段回流受阻,静脉内血流淤滞而形成。主要表现为静脉走行部位可触摸到条索状或团状肿块,有疼痛感,但一般不会造成肺栓塞和慢性静脉功能不全等表现。
2. 深静脉血栓:指血液非正常地在深静脉内凝结,属于下肢静脉回流障碍性疾病。主要累及大腿和小腿大静脉,由于凝血块堵塞血流可造成肢体疼痛、肿胀。当血栓脱落并沿血流移

动时可造成血栓栓塞,血栓栓塞可发生于脑、肺、心脏或者其他部位,导致严重损害,威胁生命安全。

## 临床表现

1. 肿痛:血液在外周停滞,引起周围组织水肿,刺激外周神经,导致疼痛症状。深静脉血栓形成后期,可能出现下肢长期肿胀。
2. 感染症状:随着疾病发展,静脉腔内大量血凝块和沉积物可能并发感染,出现血象升高和发热的症状。
3. 肺栓塞症状:血栓形成可引起肺栓塞,伴有胸闷、气短、呼吸困难等症状。
4. 后遗症:并发下肢深静脉血栓形成后遗症,如皮肤溃疡等。

## 预防措施

1. 基础预防  
(1) 避免久站、久坐:长时间保持同一姿势会导致静脉回流不畅,增加静脉血栓的风险。应适时变换姿势,进行活动。  
(2) 患肢抬高:卧床时尽量将患肢抬高30°至45°,有助于

促进静脉回流。

(3) 保证大便通畅:避免便秘,用力排便会增加腹压,影响静脉回流。

(4) 多饮水:保证充足的水分摄入,有助于维持血流动力学的平稳。

## 2. 机械预防

(1) 梯度弹力加压袜:通过外部压力促进静脉回流,减少静脉血栓的形成。

(2) 间歇充气压缩泵:利用气压的间歇性变化,对下肢进行按摩和挤压,促进静脉回流。

(3) 静脉泵:通过模拟行走时的肌肉收缩,促进下肢静脉回流,减少静脉血栓的风险。

## 预防静脉血栓的意义

1. 减少并发症风险:静脉血栓若未得到及时有效的预防和治疗,其最大的威胁在于可能引发严重的并发症,如肺栓塞。肺栓塞是一种紧急且可能致命的状况,它会导致呼吸困难、胸痛、咯血等症状,甚至可能导致死亡。

2. 提升生活质量:静脉血栓的形成会导致患者出现下肢肿

胀、疼痛、活动受限等症状,严重影响患者的日常生活和工作。通过预防静脉血栓,可以保持患者肢体的正常功能,减少疼痛和不适感,从而提升患者的生活质量。

3. 减轻医疗负担:静脉血栓的治疗通常需要投入大量的医疗资源,包括药物治疗、手术治疗以及长期的康复护理等。这些都会给患者及其家庭带来沉重的经济负担。通过有效的预防措施,可以减少静脉血栓的发生,从而减轻医疗系统的压力,降低医疗成本。

4. 增强健康意识:预防静脉血栓的过程也是增强公众健康意识的过程,通过普及静脉血栓的相关知识,包括其危害、成因以及预防措施等,可以使人们更加重视自身的血管健康,增强自我保健意识,从而在日常生活中更加注重健康管理和疾病预防。

5. 促进多学科协作:静脉血栓的预防和治疗需要多学科的合作与协作,包括血管外科、心内科、呼吸科、麻醉科等多个科室,加强学科间的交流与合作,可以形成更加完善的静脉血栓防治体系,提高防治效果。

(广西国际壮医医院 郑好芳)

## 第二节 拍筋疗法

拉筋有疏通经络,加强气血循环,纠正骨错位和筋缩等作用。拉伸的同时配合拍打疗法,对拉筋困难或不便的人,随时拍打关节、双手、双脚可缓解拉筋引起的疼痛,同时对疾病的防治起到事半功倍的作用。长期坚持拍打,就能起到大病改善、小病缓解、无病养生的功效。

### 一、操作方法

#### 1. 拍打手法

- (1) 用实心掌展拍,手掌每次拍打皮肤时可加上从手掌向体内注入清气的意念,手掌离开皮肤时,可加上手掌抓出浊气的意念和动作。
- (2) 大面积拍打时整个手掌、手指部分全部用上,比如拍打膝盖正面。如被拍打部位面积不大,如拍打膝盖反面的腘窝,可以手指部分为主拍,拍时腕关节可灵活抖动。
- (3) 拍打力度越大越好,只要能忍受,越痛越好。开始拍时稍痛,随后痛感会降低。

#### 2. 拍打顺序

- 拍打顺序一般为从上往下拍打。
- (1) 先拍头顶,其次拍头两侧,再拍头后部,后拍颈部。
  - (2) 拍双肩,可左手拍右肩,右手拍左肩,肩的前部、外部、上部、后部都要拍到。
  - (3) 拍两侧腋窝及两肋内侧。
  - (4) 拍双肘关节内侧,其范围应包括内侧全部经络,从内侧下沿心经到外侧边缘的肺经、大肠经以及正中间的心包经。
  - (5) 拍打双膝,双手先拍双膝正面,可用整个手掌包住膝盖拍,其次拍膝内侧、外侧及膝后的腘窝。
  - (6) 此程序完成后,可根据本人病情随意拍打全身任何部

位,哪里有筋结就拍哪里,浑身无处不是穴。比如,各类痛症可拍打筋结处;痒症患者除拍打患处,还可拍血海、风市、曲池等穴位;减肥者可拍打腰腹等肥胖部位,如果配合拉筋疗效更佳。

#### 3. 拍打时间和频率

- (1) 一天的任何时候都可以拍打。
- (2) 身体健康者,单纯保健,每次可拍打头、肩、腋下、肘、膝等处1~5分钟,每天1~2次,多次不限。
- (3) 自感不适或有明显筋结者,除拍打保健部位外,可重点拍打筋结处30分钟以上。如膝盖痛、肩周炎、颈椎病、头痛、失眠患者,可重点拍双膝、双肘,拍打次数不限,但每天至少拍1~2次。
- (4) 拍打时间和频率如同拉筋,没有绝对的标准,因人而异。无论是否有病、出痧与否,都可每天拍打。一次拍打不能完成也可分几次拍打。如果患者出现严重疲劳反应,可休息几天后接着拍。

### 二、临床常见病的拍打疗法

#### 1. 拍打整个头部

拍打头部。主要对头痛、头晕、头部发麻、小脑萎缩、记忆力减退、脑血栓后遗症有显著作用。

拍打百会穴主要针对高血压、失眠,同时对颈椎有辅助治疗的作用,根据每个人的病情不同,感受也有所不同,表现症

状有头胀、头闷、深度有痛点等,气血畅通后不适感会自然消失。

#### 2. 拍打整个面部

拍打面部可舒展皱纹、祛斑、活肤、增强皮肤弹性,起到美容的作用。拍打眼部主要是缓解疲劳,辅助治疗近视眼。

#### 3. 拍打胸门及前额

拍打胸门可治疗感冒发烧、过敏性鼻炎、鼻塞以及因感冒引起的头疼等症状,轻者几十下,重者上百下就可畅通。拍打前额时有针刺的感觉,等拍到有温热感时,不适现象即可消失。

#### 4. 揉按颈部,轻击颈椎

颈部的经络、动脉、静脉都很丰富,揉按此处能促进头部的血液循环,对落枕、扭伤、淋巴上火、嗓子痛等症状有较好的效果。轻轻拍打颈椎可缓解颈椎增生、钙化,以及供血不足引起的头痛、恶心和脖颈僵直等症状。经常用双手揉颈部是最好的护理方法,可使大脑气血充足畅通,延缓衰老。

#### 5. 拍打中府穴

拍打中府穴对气管炎、肺气肿、支气管哮喘等有明显效果,每天坚持自己拍打20分钟。拍打中府穴时会出现胸闷、肺部痛、气胀、难受的感觉,坚持拍打,不适感会逐渐消失。

#### 6. 拍打胳膊

拍打胳膊主要可以缓解肩臂酸、麻、胀痛、筋膜结节、无力和颈椎引起的血液不畅通等症状,对因类风湿引起的手腕、手指肿痛都有很好的辅助作用。拍打过后会感觉很累、无力,有肿痛或出痧的现象。

#### 7. 拍打双肋

拍打肝胆区域和脾脏、胰脏,可达到举一反三的效果。双手用掌或拳拍打腋下两肋,左手是脾、胰,右手是肝胆,中间是胃,对脂肪肝、肝硬化、肝囊肿、肝气滞、胆囊炎、小型胆结石、息肉、糖尿病、脾虚、脾胃

不和等病都有很好的疗效。

#### 8. 拍打胃部

拍打胃部是针对胃不适的人群,如胃疼、胃酸、胃胀、胃黏膜脱落、胃痉挛、胃炎、胃溃疡等疾病。先进行揉按,再轻轻拍打,开始时有些患者不能触摸,胃部很僵硬,慢慢缓解后再进行拍打。有胃病的人要配合拍打腹部,拍打后肠胃会感觉很舒服。

#### 9. 拍打腹部

拍打腹部首先是有减肥作用,可促进大肠、小肠蠕动,防治便秘、肠结及不孕不育症和小型子宫肌瘤等疾病,一般拍打整个腹腔疼痛消失、有温热感即可。

#### 10. 拍打腹股沟

腹股沟有贯通上肢下肢、主要动脉、主要静脉和淋巴主干道的作用,所以经常拍打此处可以促进腹部和下肢的血液循环,尤其是对治愈股骨头坏死有至关重要的作用。

#### 11. 拍打环跳穴

刺激环跳穴主要是促进血液循环,辅助调理腰痛及因气血不畅引起的腿部酸痛、胀麻、寒凉等不适症状,同时对于治疗股骨头坏死有效。

#### 12. 拍打肾区

拍打肾区主要是针对有肾病的人群,如肾炎、肾囊肿、肾盂肾炎、尿频、肾衰竭、肾功能减退、腰酸、腰痛、身体无力、失眠、耳聋等患者。初拍肾区时会出现酸、麻、闷、痛的感觉,总之因人而异,各有不同的感受,从轻到重,循序渐进,直至疼痛消失。

#### 13. 拍打膝关节

拍打膝关节主要是对关节炎、膝盖痛、关节凉、抽筋、静脉曲张、骨刺、因气血不畅引起的腿部烦乱、无法入睡有很好的疗效,拍打后少数人会出现黑痧。

#### 14. 拍打下椎穴

拍打下椎穴对咳嗽、嗓子痛、小儿惊风、颈椎病、感冒有

很好的疗效。

#### 15. 拍打肩部

拍打肩部主要可治疗肩周炎、肩肌钙化、肩酸痛、肩部抬举困难、受凉、落枕等。拍打肩周时间要长一些,由痛到不痛,由温热到肩胛骨、前肩都热透为止。

#### 16. 拍打后背

拍打后背主要可治疗背部僵硬、沉重、强直,对长期劳作、受凉及背部气血不畅通引起的疾病有很好的效果。

#### 17. 拍打脊柱

脊柱是支撑整个身体的重要部分,保护脊柱很重要,五脏六腑、四肢百骸都和脊柱相关。拍打脊柱对改善脊柱强直、脊柱弯曲、脊柱增生、脊柱脱臼、脊柱钙化以及增强脊髓生长效果较好。

#### 18. 拍手

拍手能促进手部微循环,对于手指麻木、手指关节痛、手掌内脱皮等有很好的疗效。同时可调理内脏,舒缓内脏压力。

#### 19. 跺脚

借用地面对脚底板的冲击震动整条腿部,使寒冷、麻木、抽筋、走路困难等腿部症状改善能促进下肢及内脏气血循环。

### 三、拍打疗法的注意事项

1. 不管拍哪里,在刚开始拍的几分钟,都会出现红色、青瘀、紫红色斑点和包块等,请继续拍至少30分钟,把拍出的瘀块再拍散(也就是让瘀块由紫色变回红色)才可停止。一般2~4天内就可以恢复。如果拍几分钟出现瘀块后就停止,恢复的时间则稍长一点,一般为5~8天。

2. 患者应尽量自己拍打,因为手上全是穴位,心经和心包经都在手上。一拍打就可形成一个循环的经络,气血行走更畅通。看电视时是最好的拍打时间。(完)

