

天冷脚麻或是血管问题

千万不要乱泡脚哦

寒冷的季节,不少中老年人会发现腿部疼痛、酸麻,还以为是年纪大了,肌肉骨骼老化受不得冷,也有以为是关节出现问题了去看骨科医生,实际上,他们中有相当部分其实是下肢血管出现问题了。来自医院介入血管外科专家介绍,动脉硬化是随着年龄增长而出现的血管疾病,70~80岁是其高发人群,近年也有发病年轻化趋势,如50多岁开始患病。下肢动脉硬化闭塞如果没有得到及时的诊治会出现小腿溃疡甚至截肢,若早期通过积极地治疗,可以帮助患者保住肢体,重新上路。



艾草泡脚 黄有安 摄

下肢血管问题 发病走向年轻化

“如果出现脚麻、冰凉、脚痛,走一段路痛得停下休息,排除关节、骨质疏松,很可能就是下肢血管出现了问题。”暨南大学附属第一医院介入血管外科副主任医师张艳介绍。

受年龄和基础疾病等因素影响,人体血中脂质大量沉聚在血管壁上,就导致动脉粥样硬化,形成血管狭窄或血栓引起血管闭塞,动脉硬化闭塞的情况好发于下肢,这是因为下肢动脉血管离心脏比较远,平时人体活动时承重多,因此约有60%~70%的动脉硬化闭塞发生在下肢,称为下肢动脉闭塞症。

张艳介绍,因为人随着年龄增长血管会逐步老化,因此疾病多发于老年群体,如70~80岁年龄群,对于50多岁发病的人来说算是发病年轻化。由于如今饮食结构的改变,人们经常摄入高脂饮食,基础性疾病如糖尿病、高血压等发病年龄提前,因此下肢动脉闭塞症的发病在临床中可见也是越来越年轻化了。医生提醒,对于有基础性疾病的人群,如糖尿病患者,患上动脉硬化闭塞的概率会比一般人高,因此需要特别注意。

出现这些症状时 不可大意

与下肢静脉闭塞常见于血栓不同的是,由于动脉血流比较快,一般出现闭塞的情况多见于动脉斑块。张艳表示,不良的生活习惯加上年龄因素,极易导致动脉粥样硬化斑块在动脉内壁上形成,随着斑块不断增大,管腔

逐渐狭窄,管道通畅性受到影响,流向下肢的血流就会减少,狭窄到一定程度甚至完全堵塞时,供应下肢的血流不能满足需要,就会出现下肢缺血症状。

因此,动脉硬化闭塞的症状多见于以下特征:会出现明显自我感觉不好,脚总是冰凉,冬天的时候脚会更凉,这种冰凉不一定是双侧对称,可能只是一脚发凉,而且与气温低肌体冰凉感觉有所不同。

据专家介绍,下肢动脉硬化闭塞一般有数个阶段:

第一个阶段是由于堵塞造成远端缺血,脚会偏凉,脚底麻木;

第二阶段是“间歇性跛行”,走路走不了多远就要歇息,例如一开始走500米就需要休息,随后能走的距离越来越短,这是因为走路多时脚需要更多血液,但是血管堵了提供不了更多血液,停一下血供缓解了又没事,随着堵塞越来越严重,能走动的范围逐步收窄;

第三阶段是“静息痛”,通俗地讲就是不走路也会痛,尤其晚上痛得更厉害,严重的病人会痛到痛哭流涕,止痛药也只能止两三个小时;

第四个阶段是面临截肢,因为没有血液供氧,缺血部分的脚烂、发黑,出现伤口后无法愈合,溃疡,如果合并细菌感染,这些细菌和毒素,一旦吸收到血液里面,随着血液在全身运行,会造成全身的多功能衰竭,那么这个并发症是致命的,是比较严重的。

“以前的患者经常是到了静息痛的阶段才到医院就诊,往往需要面临截肢后果,现在随着医学素养的提高,很多患者在走路痛需要休息的阶段就过来就诊

了,一般能得到比较好的控制。”张艳表示,尽早治疗可以避免截肢风险,及时帮助下肢恢复良好的血供。

提倡走路锻炼 泡脚会加重病情

“很多患者以为自己病了就应该让脚多多休息,于是尽量坐着不动,这种想法是非常错误的,我们提倡科学地走路锻炼。”张艳表示。

专家建议,患者可在能够承受的速度下尽量快走,记录步行的距离,如果越走越短,说明病情很可能在进展,越走越远说明血管供血在完善。运动时间以每次50分钟为主,一周至少三次,这对于肢体缺血有改善。此外,需要在医生指导下服用对血管疏通有帮助的药物,不要自己买药以免增加出血风险。如果病情比较严重,需要在手术治疗。饮食方面可以喝少量红酒,务必戒烟,因为尼古丁会让血管收缩容易加重病情。要注意保暖,饮食上不宜肥腻,多喝水。

“像冬天很多人都喜欢在每天晚上睡觉之前用热水泡脚,如果是下肢动脉硬化闭塞的患者,是不适宜泡脚的。”张艳提醒,泡脚一开始会觉得舒服,其实会造成恶性循环。这是因为使用热水泡脚时远端的血管扩张,血管壁可以扩张,组织新陈代谢加快,需要更多有养分的血液,但是由于下肢动脉硬化闭塞造成养分供应不足,会加重缺血的症状,“尤其是合并有糖尿病足的患者,对于脚的肢体感觉会差一些,容易造成水温过高烫伤,这种损伤难以愈合,会导致溃疡越来越严重。”

来源: 广州日报

创可贴不是万能贴

创可贴使用时间不宜过长,应及时更换,并且,有的小伤口不适合用,比如被猫、狗等宠物咬伤、抓伤,烧伤、烫伤后出现皮肤溃烂、渗液,已污染或感染的伤口,创面有分泌物或脓液的伤口,被带铁锈等污染物的利器刺伤的伤口,都不能用。

出风团须防昏迷

荨麻疹俗称风团,常表现为皮肤瘙痒,位置不同症状有别。患者因荨麻疹昏迷,风团可能长在喉头,致喉头水肿,堵住气管,是荨麻疹最危急的情况。荨麻疹通常与异性蛋白过敏有关,最好避免食用海鲜、蚕蛹等;药物、病毒感染也可诱发。患者可观察荨麻疹发作时受哪些因素影响,找到病因,从根本上预防,皮肤出现风团时应及时就医,预防并发症。

这种腰痛 首选蛙泳

腰痛难忍,坐立不安?通常指两类疾病:一类是椎间盘内破裂,一类是退行性椎间盘疾病。

椎间盘内破裂症状表现:常有明确外伤史(可能有意外承重、转腰或跌倒时臀部着地受伤史)。退行性椎间盘病症状表现:腰痛及超过骶髂关节和髂嵴的牵涉痛;活动后臀部和大腿后侧酸痛,但这种疼痛往往不会累及到膝关节下方和小腿。其实,这两种疾病都是椎间盘突出前期病变,应及时到正规医院采取保守治疗。同时,比较推荐的运动就是游泳,蛙泳为首选。

来源: 生活晚报