

卧床养伤出现左下肢深静脉血栓 医生紧急取栓救了她一命

□通讯员 陈文薇

50岁的市民苗女士(化名)不小心摔伤左腿膝盖,致左小腿肿胀。她在家卧床休息,没想到左小腿肿胀没有减轻,反而日益加重,甚至蔓延至大腿根部,连站立都变得十分困难。

苗女士赶紧到舟山医院就诊。B超检查结果令人心惊——整个左下肢深静脉都被血栓填满!情况危急,血管外科会诊后,建议行下肢静脉血栓导管取栓术,同时植入下腔静脉滤器,预防血栓脱落引发肺栓塞这一致命风险。术后,苗女士左下肢肿胀明显消退,胀痛感也消失了。

舟山医院血管外科主任医师张玉惠介绍:“深静脉血栓一旦发生,严重时继发肺栓塞,随时会危及生命,大家一定要提高警惕。”

我们身体里的血管就像城市的交通要道,而深静脉血栓形成和肺栓塞就像是血管里的“交通堵塞”和“重大事故”,一旦发生,后果不堪设想。我们又该如何识别它们?如何预防呢?

日常生活中很多情况容易造成静脉壁损伤。张玉惠介绍:“像静脉穿刺,比如长期输液、使用留置针以及外伤撞击、挤压导致静脉破裂,久坐久站等导致静脉持续受压,这些都会损伤静脉壁。”此外,某些疾病或药物使用会使血液处于高凝状态,也会增加血栓形成的风险。

一旦深静脉血栓不稳定时就会脱落,随血液回流至心脏,再被泵入肺动脉,堵塞血管从而引发肺栓塞。

深静脉血栓肿胀与普通水肿的区别?普通水

肿多双侧出现,按压凹陷容易回弹,痛感较轻。而深静脉血栓肿胀多单侧发生,按压时有明显痛感,凹陷难以恢复,常伴有皮肤发红、发热。

深静脉血栓与肺栓塞症状的区别?深静脉血栓以单侧肢体肿、痛为主。肺栓塞则以胸痛、呼吸困难、咯血为核心症状,且没有肢体局部肿胀的情况。

在家可以做“勾脚测试”:平躺伸直腿,缓慢勾脚尖(向膝盖方向),如果小腿后侧明显疼痛,就需要警惕深静脉血栓的可能。

“肺栓塞没有在家自查的方法。若突发呼吸困难、胸痛、晕厥,且近期有卧床或长途出行史,一定要立即就医,靠专业检查才能确诊。”张玉惠表示

长期卧床或久坐者,如术后患者、办公族;中老年人(年龄>60岁);肥胖、高血压、糖尿病患者;孕妇、产后1个月内的女性;癌症患者、长期服用避孕药者;有血栓家族史者,都属于深静脉血栓和肺栓塞的高发人群。

对于长期卧床的人,每2小时要翻身一次,家人协助活动脚踝(做勾脚、伸脚的动作)。术后,患者要在医生指导下尽早下床活动,穿医用弹力袜,必要时使用药物预防。

长途交通时,每1~2小时起身走动走动,坐姿时勾脚尖、旋转脚踝,每次5分钟左右,穿医用弹力袜,多喝水防止脱水,少喝含糖饮料和酒。

大家要避免久坐久站,每小时起身活动一下;每天保证1500~2000ml的饮水量;控制体重,每周进行快走、游泳等运动;少穿紧身衣,避免压迫下肢静脉。

大学生“水果代餐”减肥两个月 血糖飙升险酿大祸



“不吃一粒米,顿顿吃水果,两个月瘦10斤”——你是不是刷到过这样的减肥“妙招”?近日,舟山市中医院肾内科内分泌科收治一名轻信此方法的男大学生,他不仅没换来健康好身材,反而因糖尿病酮症酸中毒紧急入院,血糖值飙升至75.39mmol/L(正常3.9~6.1mmol/L)。所幸经过多日救治,患者转危为安。

今年21岁的小李(化名)被社交平台上大量“水果代餐减肥法”内容所吸引,为了能在毕业前瘦下来,他决定“戒断主食”,早餐吃香蕉配圣女果,午餐晚餐全是西瓜、葡萄、芒果等水果,偶尔加少量生菜。

起初,体重确实有所下降,这让小李更加坚信方法有效。可好景不长,一周前,他感觉浑身乏力,吃点水果就恶心想吐,嘴巴干得不喝水,上厕所的次数也越来越多,甚至走路都打晃。家人察觉异常后,将他送至市中医院就诊。

小李的检查结果令人震惊:血糖75.39mmol/L,是正常上限的12倍!血酮5.3mmol/L,超过正常范围10倍!结合症状和饮食史,医生迅速诊断为“糖尿病酮症酸中毒”,这是糖尿病最凶险的急性并发症之一,严重时危及生命。急诊科立即开通绿色通道,将他转入肾内科内分泌科抢救。

肾内科内分泌科团队迅速制定抢救方案:快速补液纠正脱水,精准输注胰岛素降低血糖,同时密切监测各项指标,防止出现继发危险。

经过数天精心治疗,小李的血糖逐步恢复正常,症状基本消失。“再也不敢跟风瞎减肥了,健康比瘦重要一万倍。”回想起这次经历,他仍心有余悸。

很多人认为“水果=健康”,却忽略了其中的果糖、葡萄糖同样会升高血糖。像荔枝、榴莲、芒果等高GI水果(升糖指数高于70),过量食用易导致血糖骤升;而苹果、草莓等低GI水果(升糖指数低于55),也需控制摄入量,健康成年人建议每日200~350克,糖尿病或血糖异常人群更需谨慎食用。完全摒弃主食会造成碳水化合物摄入不足,引发代谢紊乱,增加酮症酸中毒风险。

科学减重的关键在于“开源节流”。“节流”并非杜绝主食,而是选择全谷物(如糙米、燕麦)替代精米白面,控制每日总热量摄入,但需保证基础代谢需求;“开源”则是保证蛋白质(鸡蛋、瘦肉、豆制品)和膳食纤维(绿叶蔬菜)摄入,前者维持肌肉量、增强饱腹感,后者延缓血糖上升。同时需搭配每周150分钟中等强度有氧运动(如慢跑、游泳)和2~3次力量训练,避免单纯依赖饮食减重导致代谢紊乱。

减重应遵循“循序渐进、科学合理”的原则,在保证蛋白质、碳水化合物、脂肪等基础营养素均衡摄入的前提下,通过控制总热量、增加体育锻炼实现健康减重。若出现不明原因的乏力、恶心、口干多饮多尿等症状,应及时就医检查,避免延误病情。(舟山市中医院 胡蕾)

医生手记

2~7颗就能让成人中毒 姑娘一次吞下20颗,被紧急送进ICU

“蓖麻籽能够软化大便并促进肠道蠕动,从而达到润肠通便的目的……”饱受便秘困扰的小金(化名)在网上看到这样的说法,于是马上下单。谁料想,她因过量服用蓖麻籽发生中毒被送进ICU。

听信“秘方” 女子一口气吞下20颗蓖麻籽

小金今年23岁,便秘的她最近尝试了多种方法,但效果不佳。前段时间,她在网上查到蓖麻籽可治疗便秘,便在到货后当天,一口气吃了20颗蓖麻籽。谁知第二天一早醒来,小金出现恶心、呕吐等不适症状,她赶紧到浙江省人民医院越城院区就诊。

接诊的急诊医学科庞凌霄副主任医师在了解来龙去脉后,立即采取救治措施,并迅速联系重症医学科。在多学科积极治疗下,目前,小金生命体征平稳,已转入普通病房。

“蓖麻籽含有两种致命有毒成分——蓖麻毒素与蓖麻碱。这两种毒素稳定性极高,咀嚼、煮沸、烘烤等方式根本无法将其破坏。”庞凌霄解释,成人摄入2~7颗未经处理的蓖麻籽、儿童摄入1~2颗,就可能引发中毒反应。而小金一次性吃了20颗蓖麻籽,情况很严重。

没有特效药 蓖麻籽中毒很危险

蓖麻籽中毒通常在食用后4~8小时出现症状,部分敏感人群可能在1~2小时内就有反应:早期以胃肠道症状为主,口腔和咽喉部有烧灼感、恶心、呕吐、腹痛、腹泻(多为水样便,严重时可能带血);中期会出现全身中毒症状,如头晕、头痛、

乏力、发热、心慌、胸闷等,部分人还会出现黄疸(皮肤、眼白发黄),这提示肝脏已受到损伤。

“到了晚期就很危险了,肝脏、肾脏、心脏等重要器官会出现急性衰竭。”庞凌霄说,此外毒素会侵犯神经系统,患者会出现肢体麻木、无力、意识模糊、抽搐甚至昏迷,此时救治难度极大,死亡率很高且没有特效解药。

一旦确诊为蓖麻籽中毒,救治需争分夺秒,及时清除体内毒素,并进行止吐、护胃、补液、维持水电解质平衡等对症治疗。

对于中毒较深、已出现器官损伤的患者,需进行更高级别的治疗,如出现呼吸衰竭,还需使用呼吸机辅助呼吸;出现肾衰竭时,可能需要进行血液透析治疗。

这些常见植物也有毒 避免盲目尝试

除了蓖麻籽,生活中还有不少含有天然毒素的常见食物,若处理不当或食用过量,可能会引发中毒,如苦杏仁,含苦杏仁苷,水解后会产生剧毒的氢氰酸;鲜黄花菜含秋水仙碱,氧化后形成剧毒的二秋水仙碱等。

“小金的故事给大家敲响警钟,在生活中别盲目尝试一些土方和秘方。”庞凌霄建议,一旦怀疑是食物中毒,应立即停止食用该物质,若身边有剩余食材或包装,需妥善保存,就医时携带,供医生参考。

值得注意的是,不要自行催吐,尤其是意识不清、抽搐或服用腐蚀性物质的患者,催吐可能导致窒息或消化道损伤,应立即拨打急救电话,就医求助。在就医时,需清晰告知医生食用的物质名称、食用时间、食用量及出现的症状,方便医生快速判断并制定针对性治疗方案。据潮新闻