

以动制“静” 远离沉默“杀手”血栓病

■记者 戴余乐 文/图

血栓病发病率高、隐匿性强、突然发病且悄无声息。患者如不能得到及时、规范诊治,后遗症相当严重,甚至会危及生命。

10月13日是世界血栓日,今年的主题是“栓”不住,动起来。为提高公众对静脉血栓栓塞症(VTE)的认知,增强自我保健意识,我市各级医疗机构先后组织开展世界血栓日宣传义诊活动,让市民正确认识静脉血栓,远离血管阻塞烦恼。



义诊现场

血栓不是老年病 久坐一族要注意

10月13日,记者在市人民医院世界血栓日宣传义诊活动现场看到,医院小儿外科、血管外科、呼吸与危重症医学科专家,耐心地为过往市民、患者答疑解惑,提供血栓方面的诊疗及病情咨询、用药指导和预防知识讲解。护理人员为大家免费测量血压,筛查VTE高危人群,发放VTE健康宣传手册。

“以前一直以为血栓是老年病,今天听了医生的讲解,才知道血栓可以发生在任何年龄,尤其是我们这类久坐一族。”市民赵女士说。

近年来,随着人们饮食习惯和生活方式的改变,血栓患者发生率逐年上升,血管疾病年轻化逐步成为显著特征。究其原因,与平时不良的生活习惯和饮食习惯有密切的联系——

长期熬夜。不少年轻人

作息不规律,习惯晚睡。正常情况下半夜2点左右人的交感神经处于抑制状态,副交感神经比较活跃,如果一个人经常熬夜、晚睡会导致植物神经功能紊乱,从而使血压升高。血压升高就会导致心脏的负担加重,甚至出现心律失常的情况。

久坐不动。长期保持一个姿势不动,会导致下肢血液循环变差,从而增加下肢动脉血栓的形成,如果不加以重视,更容易增加血管堵塞的几率。

吸烟。吸烟不仅会损伤肺部,还会对胃和血管等造成极强的刺激,引发肠胃不适增加血管病变的风险。

经常吃高热量食物。如果摄入的热量不加以控制就会导致身材肥胖,肥胖是血管疾病的危险因素之一,也是血管病年轻化的重要原因。

想要“栓”不住 还得动起来

临床上,血栓主要分为静脉血栓和动脉血栓两种。静脉血栓最常发生在四肢,尤其是下肢,主要表现为肢体的明显肿胀与疼痛等。动脉血栓则可能表现为肢体无力麻木、腿脚疼痛异常、下肢体温变低等。长期卧床、手术后、心血管疾病、脑卒中患者,妊娠、肿瘤患者,肥胖者,都是血栓高危人群。

日常生活中,我们如何预防血栓呢?最有效的措施是动起来。避免久站或久坐,最好一到两个小时起来走一走,散散步、舒展腰身。根据身体情况选择适合自己的运动方式,比如踮脚尖运动。

踮脚尖走路做法:初练习者可扶墙,熟练后,不用借助外物就好了。每次走30—50步,稍休息一下,根据自身情况再重复几组,速度以感觉舒适轻松为宜。

另外,长期卧床的患者或者需要久坐久站的职业人员,日常可以穿医用弹力袜。通过外部压力作用于静脉管壁,增加血液流速、促进血液回流。

日常生活中,还要注意清淡的饮食,少吃高油、高盐、高糖等食物。每天保证充足水分的摄入,成年人每日的饮水量尽量保证在1500—2000毫升之间,喝水时小口慢喝、勤喝,更有助于身体健康。

小贴士

如何判断自己是否患上静脉血栓?

- 1.在膝盖下方10厘米处用卷尺测腿围。当两侧腿围相差大于3厘米时,说明已经出现肢体肿胀,可能形成静脉血栓。
- 2.对小腿后侧的腓肠肌进行按压,如压痛明显,也表明存在血栓的可能。



比赛现场

市人民医院

举办演讲比赛 提高健康宣教能力

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为提高护士规范化培训学员健康宣教能力,持续深化“以病人为中心”的理念,不断丰富护理服务内涵,近日,市人民医院举办2023年大外科规培学员健康科普演讲比赛。

比赛分为两个赛场,分别在医院学术厅和第一住院楼10楼学习室同时进行。参赛选手通过RAP、情景剧、模拟临床实景等形式进行科普健康宣讲,内容涉及压力性损伤、血栓、疼痛、跌倒的预防,临床各科室常见疾病科普等方面,科普幽默风趣、便于理解掌握。

精彩的比赛吸引台下的评委和观众阵阵掌声。经过激烈角逐,评选出一、二、三等奖,并举行颁奖仪式。

据悉,长期以来,市人民医院高度重视住院患者的健康宣教工作,通过培训、比赛等形式,不断提高护理人员健康宣教能力。接下来,医院护理部将持续开展相关培训工作,总结优秀做法、探索创新模式,为患者提供更加优质的护理服务。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

10月13日至22日 市中区人民医院启动新冠患者 医疗费用自付部分退费工作

本报讯(记者 戴余乐)近日,记者在市中区人民医院了解到,根据相关文件要求,10月13日至22日,市中区人民医院启动新冠患者在“乙类甲管”延续期和“乙类乙管”医疗费用自付部分退费工作。

此次退费范围为2022年12月7日至2023年3月31日期间,因感染新冠在市中区人民医院救治且个人支付了自付费用部分的患者。

退费程序遵循“医院告知—患者提交退款方式和资料—医院审核—公示—拨付发放”的基本管理程序。医院会电话通知或短信告知患者本人(家属)退费事宜。患者应向医院提交本人身份证复印件或户口簿复印件、本人银行卡复印件和开户银行信息。若患者因身体原因或个人原因不能亲自办理的,可委托他人代办。被委托人应向医院出具患者本人委托书复印件、患者本人身份证复印件或户口簿复印件、患者本人银行卡复印件和开户银行信息。患者已身故,由患者亲属代理。由患者常住地所在社区(村)出具亲属关系证明复印件、患者死亡证明复印件、患者亲属身份证复印件或户口簿复印件、患者亲属银行卡复印件和开户银行信息。

现场提交审核通过的,原则上均通过银行转账方式退还至患者本人(已故患者退还至社区(村委会)证明的患者亲属)银行账户。

快乐一点 无限乐山

下载无限乐山APP 掌握乐山权威资讯

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院	急救处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技术双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

每个人都是自身健康的第一责任人

切实做好个人防护 践行健康生活方式

