

小验方

哪些症状要警惕血管外科疾病

血管外科疾病虽然比较隐蔽,症状不典型,但其发生后还是有蛛丝马迹,以下情况就要警惕是否有这类疾病发生:

肢体凉、麻、痛。身体出现畏寒怕冷、麻木不适,活动后疼痛等称之为“间歇性跛行”,即指行走一段距离后出现的肢体肌肉部位酸胀疼痛,站立休息一会可缓解,再行走一段距离后又重复出现疼痛症状。此外,不活动即出现明显疼痛,甚至影响夜间休息,则可能提示疾病发展严重。

肢体肿胀。尤其表现为早晨起床后减轻,下午加重的肢体水肿,各种突发的肢体肿胀,要小心静脉血栓,应及时就诊。

肢体或足趾破溃。既往合并高血压或糖尿病的老人,因意外受伤出现肢体或足趾破溃,且经过1-2周也无法愈合,就可能是下肢动脉硬化闭塞或糖尿病足的表现,要及时到血管外科就医,否则破溃会

继续扩大,威胁肢体甚至生命。

脉搏减弱消失。健康人可在腕部或脚面触及明显动脉搏动,如果搏动减弱或消失,提示动脉狭窄或堵塞,需及时就医。

搏动性肿物。颈部、肢体或腹部摸到搏动性肿物,搏动频率与心跳相近,提示可能存在动脉瘤,如不及时治疗可能会破裂危及生命。

发现“动脉斑块”。体检通过超声检查发现血管“斑块”,小小的斑块脱落,就可能造成器官梗塞,切莫轻视。

“小中风”与“中风”。突发眼睛视物不清、上肢或下肢活动障碍、失语、口角歪斜等症状,可自行恢复,称为“小中风”,往往是“中风”(脑梗塞)的前兆和危险信号。无论“小中风”或“中风”,都要看血管外科,排除颈动脉、椎动脉或脑血管病变。

静脉曲张。肢体青筋暴露,甚

至出现瘙痒、发黑、破溃、静脉炎等。如超声检查发现肢体静脉血栓时,要及时就诊,以免血栓脱落顺血流至肺动脉,出现致命的肺栓塞。

血管外科最常见的两种病

下肢动脉硬化。随着人们生活方式的改变与老龄化,其发病率逐年增高。该病早期没有十分明显的症状,只是偶尔腿发麻、发凉、酸胀,进一步发展会出现间歇性跛行,越发展越严重,最终可能导致足溃烂,坏死,为了保命不得不截肢。然而,由于不少老年人患有脑梗塞,腿脚本身就不灵便,间歇性跛行不明显;还有的老人本身就怕寒,当腿脚感觉发凉发寒时也不会太在意,因而间歇性跛行经常被忽视。

深静脉血栓。据世界卫生组织统计,约有25%的女性和18%的男性患有下肢静脉曲

张。静脉曲张早期除了外观上的青筋突出外,一般没有症状,容易被忽视。由于血液逆流瘀滞,容易在曲张静脉内形成血栓。下肢静脉血栓是导致肺栓塞的原因之一,如不及时发现和治疗,血栓有可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉,造成深静脉血栓。血栓一旦脱落,就会引发肺栓塞而危及生命。据统计,肺栓塞的栓子约90%来源于下肢静脉曲张。但是,由于静脉曲张没有特殊的临床症状与体征,不易引起人们的注意,一旦出现肺栓塞病死率较高,故称其为“隐形杀手”。



提个醒

小腿为何总有蚁爬感

我近两个月总是感觉小腿处有蚂蚁在爬的感觉,严重时像针扎一样疼,白天还好,一到晚上就会发作,有时几分钟就好了,可有时候要持续整晚,严重影响睡眠。请问,这是什么原因?有什么好办法吗?

读者 于先生

于先生:

这种情况应该属于临床上的“不宁腿综合征”,又称多动腿综合征、不安腿综合征、不安肢综合征,患者多有家族史,也可继发于缺铁性贫血、肾病、风湿性疾病、糖尿病、帕金森病、II型遗传性运动感觉神经病、I/II型脊髓小脑性共济失调及多发性硬化等疾病。

该病最突出的表现为小腿深部(腓肠肌最常见)难以忍受的针刺感或虫爬、蚁走感,甚至撕裂感、烧灼感、瘙痒,个别患者还伴有足趾自发性肌颤动,白天活动时症状轻微,安静、休息时发作,夜间更为严重,持续时间为数分钟至几个小时不等,常导致患者严重失眠、焦虑、紧张。对于这样的患者,最主要是治疗原发疾病,其次,服用L-多巴、卡马西平、安定或氯丙嗪等药物可缓解症状。

怎样判断

孩子是“矮小”还是“晚长”

不少家长觉得儿童“矮小”还可以等一等,指望孩子大一些会“晚长”,殊不知,这样反而错过了最佳治疗时间。

“矮小症”是指孩子的身高低于同年龄、同性别、同地区正常健康儿童平均身高的2个标准差;而“晚长”又称青春发育延迟,是指女孩子于14周岁以后、男孩子于15周岁以后才出现第二性征及生长发育加速的情况。门诊常有读高中的孩子来看矮小门诊,一检查骨龄,孩子骨骺已闭合,生长已停止,孩子失去了长高的机会。所以,矮小孩子只有一部分会有“晚长”,不能盲目等待。

怎样才能不耽误矮

小孩子的治疗时机?家长一定要定期对孩子的身高进行监测,了解孩子的成长速度。正常儿童每年能长高5-7厘米,如果生长速度正常,骨龄在正常范围内,这些矮小的孩子仍可以继续观察,可不急于治疗。倘若生长速度不正常,家长却一直认为孩子能“晚长”,待到警惕之时往往就错过了最佳治疗时间。

为此建议,家长最好让专科医生来判断孩子到底是“晚长”还是真正的“矮小”;早发现、早诊断、早治疗,才不会错过治疗的最好时期。学龄前及小学时期,是干预“矮小症”的最佳年龄。

众所周知,冠心病如得不到及时救治,很可能危及生命,因此患者学会选择和使用急救药显得尤为重要。临床中预防和治疗冠心病的药物很多,其中速效救心丸和复方丹参滴丸可以算是“赫赫有名”。那该如何来应用这两种药呢?

速效救心丸与复方丹参滴丸同为中成药滴丸新剂型,均具有活血化瘀、理气通络止痛的功效,可用于治疗气滞血瘀所致胸痹,症见胸闷、心前区刺痛的冠心病、心绞痛等症。

其中速效救心丸主要成分为川芎,其味辛、性温,为“血中之气药”,可“上行头目,下通血海,中开郁结”,具有活血化瘀、行气止痛、芳香温通

的功效。现代药理研究证实,其有明显增加脑有效血容量的作用,活血加行气,可有效改善供血,对心肌缺血兼脑供血不足者更为适用。

复方丹参滴丸主要成分为丹参,其味苦、性微寒,能“降而行血”,具有活血化瘀、通脉止痛、清心安神、凉血消肿的功效。现代药理研究证实其能改变血流异常情况,可扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,改善心肌缺血,对于热性体质的人群(如口干、怕热、目赤者)更为适用。

综上所述,寒性体质且脑供血不足的冠心病患者,宜选用速效救心丸;热性体质、“血热上冲”的心脑血管病患者,宜选用复方丹参滴丸。

治疗冠心病急救药物如何选择

高枕并非无忧

有些人睡觉时习惯用很高的枕头。研究发现,使用过高的枕头可能诱发原发性椎动脉夹层,而这是导致脑卒中(俗称中风)的原因之一。研究人员指出,高枕并非无忧,人们在选择枕头时还需多加注意。

研究人员近日发表文章介绍说,原发性椎动脉夹层是一种动脉血管病变,发病原因尚不十分明确。由于不少患者醒来时出现颈部、头部疼痛等症状,且一些患者有使用高枕头的习惯,于是他们决定研究这种疾病是否与高枕头的使用有关。

他们以2018年至2023年间在一家医疗机构接受治疗的53名原发性椎动脉夹层患者为研究对象,并选取同时期53名罹患其他疾病的患者作为对照组,调查这些人

平时使用的枕头高度。参考相关专家意见后,研究人员将高度超过12厘米的枕头定义为高枕头,将高度超过15厘米的枕头定义为极高的枕头。

调查显示,原发性椎动脉夹层患者组有18人使用高度超过12厘米的枕头,而对照组只有8人。具体到枕头高度超过15厘米的情况,患者组有9人使用极高的枕头,而对照组只有1人。研究人员说,这表

明枕头的高度与原发性椎动脉夹层的发病存在关联。研究人员说,一些原发性椎动脉夹层患者发病可能是使用过高的枕头导致的,使用高枕头时,脖子的弯曲程度较大,尤其在翻身等导致脖子转动的情况下容易损伤血管,因此应避免使用过高的枕头。

更年期易患灼口综合征

潮热、心悸、易怒、失眠……人们很熟悉这些妇女更年期的典型症状。殊不知,妇女更年期症状还可以表现在口腔里,这其实都是一种叫灼口综合征的表现。

灼口综合征在临床上并不少见,据临床统计资料,该症患者约占口腔科就诊病人的5.1%,而在更年期的患者中,有20-90%罹患灼口综合征。它是舌部有烧灼感、刺痛感为主要表现的一组综合征。该病多发生于舌根部,其次为舌缘、舌背和舌尖,口腔其他部位亦可发病。与其他疼痛的区别在于,这种痛感类似被火烧或被开水烫过。发病时,舌痛感早晨轻晚间重,并在说话过多、吃干燥性食物和空闲休息时加重,但在工作、吃饭等注意力分散时,痛感减轻甚至消失。同时患者味觉异常,感觉口内有苦味或金属味等。

专家提醒,首先要进行多方面检查,同时要保证充足的睡眠与休息,加强体育锻炼,饮食宜清淡,尽量忌烟、酒及辛辣刺激性食物。另外可服一些中药进行辅助治疗,如黄连连上清丸、龙胆泻肝丸、归脾丸、六味地黄丸等。

小运动治痔疮

治疗痔疮,除了常规药物疗法外,还可以试试以下这些辅助治疗的小运动。

提重心运动。两腿并拢,两臂侧举向头部上方延伸,同时脚跟提起,做深长吸气,两臂在体前自然落下,脚跟随之落下,做深长呼气,连续6-8次。

提肛运动。全身放松,用力夹紧臀部及大腿,配合吸气,舌舔上腭,同时肛门向上提。提肛后稍闭气不呼,然后配合呼气,全身放松。每日早晚锻炼两次,每次10下。

举骨盆运动。仰卧屈膝,使脚跟靠近臀部,两手放在头下,以脚掌和肩部作支点,使骨盆举起,同时提收肛门,放松时骨盆放下。熟练后,配合呼吸,提肛时吸气,放松时呼气,每日可做1-3次,每次20下。