

健康警示

# 有类脚肿会要命

## 下肢深静脉血栓年后很猖狂

■祝茜茜

35岁的小姜(化名)是个单亲妈妈,一开年,她就暗自下定决心,2023年要努力赚钱,给孩子创造更好的生活条件,为此她拼命加班工作,没想到的是,连续加班一星期,她的左脚却肿胀难忍,上医院一看,她十分庆幸及时就医,若是拖久了可能危及生命,这到底是怎么回事?

加班一周  
左脚肿胀却并非水肿

小姜是杭州一家创业公司的老板,公司规模不大,一共三个员工,会计、业务员、程序员,而她就是那名唯一的程序员。刚开年,公司就接了一个效益不错的单子,但是一个急活,为此小姜没日没夜坐在办公室里赶进度。

“怎么回事,皮鞋变小了?”在办公室里忙了一周,工作顺利收尾,小姜感觉自己的左脚很肿,已经穿了一年多的旧皮鞋空

间有点挤,刚开始她以为是坐太久脚水肿导致,但她还觉得疼痛以及肿的地方摸起来有点烫,皮肤看起来好像还有点淤痕,为此小姜就想着反正项目也差不多了,去医院看看,便来到浙江大学医学院附属第一医院血管外科。

血管外科祝茜茜副主任医师通过仔细查体与询问病史后就给小姜开了脚部血管超声检查,不出意料,小姜的脚肿并不是因为水肿导致,而是因为急性左下肢深静脉血栓形成导致,而这个血栓发生的根本原因通过后续CT检查也暴露了出来。

“这段期间,很多左髂静脉压迫继发血栓的患者来就医。”祝茜茜副主任医师所说的左髂静脉压迫是指我们左腹部侧位置的髂静脉被前方的髂动脉与后方的腰椎压迫住了,血流会过得比较缓慢,但在髂静脉压迫平时一般无大碍,但由于很多人前阵子感染新冠后,血液处于高凝状态,在这种情况下就容易得血栓,从而导致下肢深静脉血栓,从而

小姜就是这种情况。为此浙大一院血管外科吴子衡主任医师和祝茜茜副主任医师在局麻下为小姜行微创手术吸出血栓,同时用支架将髂静脉压迫撑开,血栓隐患也彻底解决了,目前,小姜的左脚已经恢复正常。

### 这种脚肿会要人命

“很多人不把脚肿当回事,但有一种脚肿是会要人命的。”祝茜茜副主任医师表示,我们人类是站立行走,为此我们的下肢离地面最近,由于重力作用,我们如果长时间站着或者坐着,很有可能导致下肢出现水肿情况,特别是脚部,想必有不少人有过这种水肿经历,所以很多人并不会把脚肿当严重的事情看待。但像小姜这种脚肿——急性下肢深静脉血栓,千万不可耽误,万一“运气不佳”,那是要出人命的。

下肢深静脉血栓形成是因为我们的血液在深静脉腔内出现不正常的凝结变成血栓,从而

导致静脉腔被血栓堵塞。由于下肢静脉系统的血液回流到心脏,然后心脏再把这些静脉血泵入肺动脉进行氧合,一旦这个血栓脱落,就会随着血液流动“流窜”到肺的血管,把血管堵死,导致血液无法流进肺部,脱落的血栓较大时就会引发呼吸、心脏骤停,杀人于无形中。

除了像小姜这样的左髂静脉压迫综合征导致血栓外,祝茜茜表示,现在很多年轻人都开始有血栓了,因为生活工作压力大、饮食不健康、作息不规律、宅家运动少、喝水少、血液粘稠度高,所以是血栓的高危人群。

“如果长期卧床不动,久坐不动的人群,以及有静脉血栓个人史的出现了脚肿,务必要重视。”祝茜茜副主任医师表示,简单的超声检查即可诊断,不要怕麻烦,早发现早治疗疏通是对自己生命的负责。

### 年后血栓“猖狂” 更要重视

为什么说年后血栓“猖

■夏晓青

孩子的身高,永远是父母最关心的话题之一,家长们都想让孩子长得高,身体壮。但在帮助孩子长高之前,我们先要弄清楚影响身高的因素是什么?如何判断孩子当前的身高是否正常,从哪方面入手才能事半功倍地让孩子在新的一年蹿一蹿?

日前,在杭州市中医院国医馆二楼讲堂,国医大讲堂如期开讲,前来的家长和孩子们认真聆听了一场主题为“春夏生长季,宝宝长高有‘妙’招”的科普讲座。

本次国医大讲堂的主讲人是该院儿科主治中医师,浙江省中医药学会儿科分会青年委员李国芳。李医生结合自己多年的诊治经验,为家长们深入浅出地讲解了儿童各年龄段生长发育的特点,分析了家长容易出现的认识误区:如父母长得高孩子就一定长得高、多吃肉就一定长得高,孩子的心理状态不会影响身高等,教会家长如何正确观察孩子的生长状况,把握时机,及时干预,使孩子发挥出最佳的生长发育。

随着医疗水平和生活水平的提高,家长们对孩子的生长发育情况越来越关注,杭州市中医院儿科的生长发育专科近年来就诊人数显著增加,此次国医大讲堂满足了家长的需求,有效普及了儿童生长发育的相关知识,使家长们对儿童正常和异常生长发育有了更进一步认识,提高了社会对儿童生长发育的关注,对提高儿童生活质量,保障儿童健康成长起到了积极的作用,更好地为儿童的健康成长保驾护航!

关爱不止这一次,春天来了,万物生长,家中的宝宝们也如同破土的春笋一般蓄势待发,杭州市中医院将在3月4日(下周六)开展春季多学科少儿发育义诊活动,欢迎报名参与。

主要会受这三个方面影响:肾是否旺盛:孩子长高需要骨骼健康发育,肾主骨,肾气不足,骨头不生长就难以长个。肝气是否疏泄:肝血足,筋才会有弹性。简单地讲,就是骨头长了,但却被骨头外面的一层筋膜束缚住了,也是不可以的,所以养肝非常重要。

脾胃好不好:脾胃为后天之本,是气血生化之源。脾胃好则肌肉充盈,肌肉丰盈,才会更有利于孩子的生长。还要重点注意的是:生活中家长不要忽略孩子的表情,尤其是青春期孩子,很多家长不考虑孩子的感受,经常打骂孩子,若孩子因此情志过度压抑就会肝气郁结,体内的激素分泌就容易失调,影响到生长发育。

随着医疗水平和生活水平的提高,家长们对孩子的生长发育情况越来越关注,杭州市中医院儿科的生长发育专科近年来就诊人数显著增加,此次国医大讲堂满足了家长的需求,有效普及了儿童生长发育的相关知识,使家长们对儿童正常和异常生长发育有了更进一步认识,提高了社会对儿童生长发育的关注,对提高儿童生活质量,保障儿童健康成长起到了积极的作用,更好地为儿童的健康成长保驾护航!

中医认为孩子有生机勃勃、生长迅速的生理特点,与春天的特性最相合,在助长高这方面有其自身的优勢,重在调理先天之本及肝,认为儿童的生长发育

## 女生痛经 快学学这些方法

■邵泉

当你身边的女性朋友出现烦躁或焦虑不安的情绪时多半都是因“大姨妈”到访。每当这个时候不仅小腹疼痛不已,严重的还会出现脸色苍白、全身冒汗等情况。

痛经作为经期的一种症状,困扰着大多数女生,只能依靠喝热水、吃止痛药来缓解,那么热水到底有没有用?止痛药会不会产生依赖性?

痛经的病因可分为原发性痛经和继发性痛经。

原发性痛经是指生殖系统没有器质性病变的痛经。临幊上90%的痛经都是原发性痛经,其发生与月经周期有关。

继发性痛经是指因为生殖系统器质性病变而引发的痛经。继发于子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤、盆腔炎等。

并不是每个人都会出现痛经。由于痛经的疼痛程度和个人的体质以及对疼痛的耐受性不同,所以表现出来的痛苦程度也不同。

如果是继发性痛经,只要相应病症解除,痛经往往能够治愈的,跟生不生孩子没关系。而对于原发性痛经,没有明确的证

据表明生孩子能治愈痛经,但生过孩子后由于子宫神经肌肉活性的变化,同时宫颈口扩张过,更有利於经血排出,痛经也可能因此得到缓解。

如果症状较轻的话,保持愉悦的心情,注意保暖,多数就能安稳度过。而对于症状较重的痛经,甚至已经影响到日常生活和工作,那么建议服用止痛药。

一般来月经的第1~2天,或者在痛起来的时候吃,不需要天天服用。如果每次症状都非常严重,在月经来之前1~2天就可以开始吃了。不要连着超过5天吃药,待疼痛可忍受了就停药。

只要正确选择和使用止痛药,并不会有药物成瘾。

平时要如何缓解痛经?注意保暖。避免在月经期间用凉水洗头及洗澡。心情愉悦使气血畅通,促进经血的顺利排出。平时要多吃铁和维生素E含量丰富的食物,多摄入优质蛋白质,杜绝饮酒、生冷及辛辣食物。熬夜会导致生理机能紊乱,不利于经血排出。在充足睡眠的基础上适当运动可增强体质。多喝热水在一定程度上还真有点用,不仅有助于保暖,还可以舒张血管,但注意不能喝太烫的热水,否则容易导致食道黏膜烫伤。

继发性痛经是指因为生殖系统器质性病变而引发的痛经。继发于子宫内膜异位症、子宫腺肌症、子宫肌瘤、盆腔炎等。

并不是每个人都会出现痛经。由于痛经的疼痛程度和个人的体质以及对疼痛的耐受性不同,所以表现出来的痛苦程度也不同。

如果是继发性痛经,只要相应病症解除,痛经往往能够治愈的,跟生不生孩子没关系。而对于原发性痛经,没有明确的证

## “阳康”后多囤的药 怎么办?

■人民网

近日,一些居民将未拆封的新冠防治药物、退烧药等扔进垃圾桶的视频在网上引发关注。“阳康”后多囤的药怎么办?药品过期了该如何处理?

众所周知,药品是特殊商品,保存方法直接影响药物的疗效。“阳康”后多囤的药应该如何存放?

专家表示药品一般在密闭、干燥、避光的条件下贮存,可以放在家里温度较低的阴凉处;少数药品需要冷藏保存,应按说明书要求处理。同时建议大家保留原包装和药品说明书。定期检查药品的有效期和质量,建议至少三个月清理一次。

一般情况下,大家习惯以药品包装上标注的有效期作为判断药品是否过期的标准。专家提醒,药品的有效期不等于使用期限。

药品有效期是指药品在规定的储存条件下,能够保持药品质

## 甲状腺射频消融技术 几不留痕

■何青新

11年前,23岁的漂亮姑娘双双(化名)在体检中发现甲状腺左侧叶结节,当时因各种原因直接在当地医院进行了甲状腺左侧叶切除术。手术后她的颈部就多了一条长长的疤痕,年轻爱美的双双几乎每次出门都要用遮瑕膏或者丝巾遮盖一下不太美观的疤痕,哪怕是炎热的夏天。更令她烦燥的是,实现了真正意义上的微创治疗。

近日,雷志锴亲自为双双进行了甲状腺射频消融手术,射频消融结束后进行了超声造影,造影显示病灶已完全灭活,手术非常成功。

随着甲状腺结节日渐高发,对于一些有微小低危恶性结节或因大的良性结节导致相应的临床症状的患者,如何治疗成了大家关注的重点。传统外科手术治疗作为甲状腺结节治疗的重要方法之一,创伤较大、甲状腺功能易受损、颈部的手术切口瘢痕影响美观、如果切除范围较大,患者需要终生服用甲状腺激素类药物。近年来,甲状腺结节微创精准介入消融治疗技术成熟,备受欢迎。

雷志锴介绍说:甲状腺结节消融技术是在超声引导下,

局部麻醉,通过消融针精准穿刺到病灶消融,从而使病灶失去活性。治疗过程中运用良好的液体隔离技术,大大避免了神经及周围脏器损伤的风险。而且超声引导下的手术过程安全可控,对周围组织损伤小,几乎不破坏甲状腺周围组织结构,有效地减少对甲状腺功能的损害,甚至在多个结节消融后对甲状腺功能几乎无影响。最关键的是,术后颈部无疤痕,实现了真正意义上的微创治疗。

近日,雷志锴亲自为双双做了详细的检查和评估后,给了双双一个更好的选择,那就是甲状腺射频消融治疗。

雷志锴介绍说:甲状腺结节消融技术是在超声引导下,