

血管堵塞不仅会出现脑梗、心梗

腿冷麻木需警惕 当心是腿梗

提到血管疾病,人们首先想到的是心脑血管疾病,如冠心病、心梗、脑梗。其实,还有一种血管疾病在中老年人群中越来越常见,发病率也越来越高,它就是下肢动脉硬化闭塞症,也叫腿梗。如不及早干预,将严重影响患者生活质量甚至危及生命。专家提醒,养成良好的饮食习惯、戒烟戒酒,对预防动脉硬化来说很重要。

■记者 叶楚榕 通讯员 李毓霞

六旬老人突然无法站立,原是腿梗作祟

62岁的郑大爷(化姓)住在城区,上月中旬,在家看电视的他突然感觉心脏抽动了一下,随后左腿开始疼痛、发凉、麻木。用他自己的话说,“感觉腿不是自己的了。”持续几分钟后,症状有所缓解,郑大爷欲起身,却发现站不起来,想走也走不了。郑大爷赶紧给家人打电话,随后他被送到太和医院治疗。

通过详细问诊,郑大爷最近半年来活动情况都不太好,走200米就要歇一歇,这次突然出现左下肢疼痛、发凉,结合临床症状,太和医院血管外科副主任医师周科高度怀疑郑大爷是下肢动脉硬化闭塞症合并急性动脉栓塞。他立刻安排郑大爷做下肢动脉彩超、心脏彩超及下肢CTA。结果显示,郑大爷左侧大腿上段血管堵塞,确诊为腿梗。

“什么是腿梗?我怎么没听说过?”面对郑大爷的疑问,周科解释,与心梗、脑梗发病的原理一样,腿梗就是腿上的动脉血管堵塞了,它在医学上被称为“下肢动脉硬化闭塞症”,是由于下肢动脉粥样硬化斑块形成后,导致动脉管腔狭窄和闭塞,造成下肢缺血而出现的下肢发凉、麻木和间歇性跛行等一系列症状。如处理不及时,轻者截肢,重者可因毒素吸收而危及生命。

情况紧急,经家属同意后,周科和团队立即为郑大爷行微创动脉血栓切除术。术中经介入导丝通过堵塞的血管,然后运用血栓清除装置切除血栓,让血流恢复通畅。手术用时1小时顺利完成。术后效果明显,周大爷的左下肢很快就不痛了。

腿梗有3个发病阶段,出现症状要当心

周科介绍,腿梗发病的直接原因主要是动脉粥样硬化,但也有其他特殊的病因,如血栓闭塞性脉管炎、大动脉炎、外伤、动脉栓塞等。急性腿梗起病凶险,被称为“急性下肢动脉栓塞”,栓子多来源于心脏,郑大爷就是典型的急性腿梗。

“慢性腿梗则和多数疾病一样,是一个慢慢加重的过程,它主要有3个发病阶段。”周科说,当出现下肢怕冷、麻木、行走易疲劳症状,如行走一段距离后,出现下肢疲劳、酸痛,休息后症状可完全缓解,再次行走后症状又出现,通常是腿梗发病的第一阶段。

当病情进一步加重,即使不走路,平卧及夜间休息时也存在肢端疼痛,这是患肢趋于坏疽的前兆,疼痛部位多在患肢前半足或趾端,这便是腿梗的第二阶段,静息痛。

到了第三阶段,患肢缺血加重,出现肢端溃疡,严重者可发生肢体坏疽,合并感染加速坏疽。

“腿梗早期症状并不典型,极易与老寒腿、腰椎间盘突出症神经痛相混淆。”周科提醒,普通人行走两公里通常是不费力的,如果连走200米都会出现腿疼、麻木、发凉等情况,建议及时去医院就诊排查病因。

做好日常防护,保持血管畅通无堵

“高血压、糖尿病和高脂血症是腿梗的高发人群,长期吸烟的人群也是动脉硬化的独立危险因素之一。因此,有以上危险因素的中老年人需要警惕。”周科表示,防止血管病的第一道防线就是减少和控制“三高”。建议饮食以清淡为主,养成低脂、低糖、低盐的良好饮食习惯,尽量避免高脂肪、高糖、高盐类饮食,日常生活中也要多喝水。

戒烟酒,是防止动脉硬化的最重要措施之一。酒精摄入过多,身体无法代谢掉,在增加肝脏负担的

同时,还会导致血液粘稠度增加,从而减少血液流量,增加脑梗、心梗、腿梗的发生率。抽烟会增加血液一氧化碳的含量,增加血液粘稠度,逐渐形成血栓和血管闭塞,出现肢体血液循环障碍,从而引起下肢静脉曲张等。

除此之外,平时还要注意劳逸结合,及时排解压力,适当运动。有危险因素的中老年人群,可定期做下肢动脉彩超检查,了解下肢动脉硬化情况,并根据检查结果选择相应的预防措施。

○十堰市妇幼保健院妇幼名医展

儿童康复科主任易燕:

“患儿康复是我最大的快乐”

在医疗的广阔领域中,有一个特殊的角落,那里充满着希望、坚韧与无尽的爱,这便是儿童康复的世界,一个需要医者用专业与爱心共同铸就的圣地。10多年来,市妇幼保健院儿童康复科主任、副主任医师易燕用自己的行动诠释着仁心与善举,为无数患儿及其家庭带来了希望与温暖。 ■文、图/记者 唐晓玮

用心陪伴,为特殊儿童撑起一片蓝天

市妇幼保健院开展儿童康复治疗于2007年,当时,在医院领导的大力支持下,在外进修的易燕扛起大旗,带领科室从无到有,从弱到强,填补了鄂西北地区儿童康复领域的空白。“我们病区更像一个‘幼儿园’。这里一排都是家长的座椅,这是我们的感统训练室、语言治疗室、作业治疗室……”易燕介绍,儿童康复科是一个比较特殊的科室,康复治疗师每天拿的不是吊针和药瓶,而是玩具和治疗器械。

“来,小朋友,轻轻地抬腿。好,非常棒!”在治疗室,易燕耐心地帮助7岁的阳阳做上肢训练。对于正常的孩子来说,衣食住行、走路跑跳都十分简单,但对于这些患有先天性疾病的孩子来说却困难重重,需要医护人员付出更多的努力和关爱。易燕告

诉记者,因为遗传、药物、早产、意外伤害等原因,这里的大部分儿童没法准确描述自己的病情,其中不少脑损伤的患儿智力发育滞后,沟通起来更难。“有些孩子听力异常,有的不能正常行走,还有的没有感知能力、发育迟缓……他们都需要做康复治疗,面对这些特殊的孩子,我们只能通过细心观察来判断病情,所以看诊的时间成本远远高于其他科室。”易燕说。

10多年来,易燕接诊过各种各样的病例,面对这些或心智有障碍、或身体有缺陷的孩子,她总是将心比心,耐心面对,让家长 and 患儿都能感受到家人般的亲切关怀。“看着孩子们一点点进步,一点点成长,我很欣慰。我会尽最大努力带他们走到阳光下,让他们尽早快乐自信地融入社会。这也是儿童康复科的职责所在。”易燕说。

用爱呵护,为患儿家庭带来温暖与希望

11个月大的心心(化名)是一名早产儿,由于家长最初对早期干预的重要性缺乏了解,错过了最佳康复时机。初来科室时,他无法翻身,也不能独坐,身体姿势异常。针对心心发育迟缓的情况,科室制定了个性化的康复训练计划。通过运动训练和推拿按摩等手段,心心的进步超出了所有人的预期,功能性的改善清晰可见,给了家长希望与信心。

9岁的亮亮(化名)来自房县,由于认知发育迟缓,亮亮无法跟上学习进度,也十分自卑,不愿去上学。医护人员除了给亮亮做针对性训练外,还每天陪伴他,疏导他的情绪,引导他如何表达,只要有一点点进步就给他最大的鼓励。15天系统治疗结束后,亮亮的认知表达能力得到明显提升,脸上也泛起自信的笑容。

在儿童康复科,这样的例子数不

胜数。“接触越多患儿和家庭,就越觉得有一种使命感和责任感,每当家属高兴地同我分享孩子的点滴进步,特别是当语言发育迟缓的孩子经过康复训练后,第一次开口喊爸爸妈妈时,我觉得是莫大的幸福。”易燕说。

这些特殊患儿的家庭,尤其是脑瘫、智力障碍儿童的家庭,父母因照顾患儿不得不放弃工作,也会面临经济压力。为了帮助这类家庭尽可能摆脱困境,易燕多次协助家长向相关部门申请救助资金,减免了大部分治疗费用,让他们在艰难时刻感受到了温暖与关爱。“真是雪中送炭啊!”在儿童康复科,经常会听到家长这样感叹。“我最大的愿望,就是切实帮助有困难的残疾儿童家庭,让患儿得到持续的治疗,尽早恢复到和正常孩子一样。看着孩子们一个个康复,是我最大的快乐。”易燕这样说。



易燕耐心为患儿做康复训练。