

ICU重症患者怎么预防静脉血栓

博白县人民医院 庞中兰

静脉血栓栓塞症是ICU重症患者常见的严重并发症,具有高发率与高致死率特征。重症患者因长期卧床制动、血流缓慢及高凝状态,极易形成下肢深静脉血栓。一旦脱落引发肺栓塞,将直接威胁生命安全。因此,构建科学规范的预防体系至关重要。本文结合临床护理实践,从风险评估、基础护理、物理及药物预防等多维度,阐述ICU患者静脉血栓的防控策略。旨在通过医护人员与家属的协作,实现早期识别与精准干预,降低血栓风险,保障患者安全,促进康复进程,为重症救治质量提供有力支撑。

一、风险评估与早期干预

ICU重症患者静脉血栓预防的首要原则是早评估、早干预。所有患者入科24小时内需完成血栓风险评估,采用Caprini等评分工具划分风险等级。后续每3天复评。患者经历重大手术、病情骤变、脱机拔管等关键节点时,护士都会重新开展风险评估,避免“一次评估管全程”的疏漏。若评估为高风险且患者生命体征平稳、无明显出血禁忌,应在48小时内启动规范预防措施,切勿等血栓形成后再处理。现代护理理念强调“预防优先、分层施策”,根据风险等级匹配预防方案,而非所有患者采用统一标准。

二、基础预防:普适性的核心措施

基础预防是所有ICU患者都适用的核心护理手段,性价比且无额外风险。对于意识清醒可配合的患者,护士会指导其定时做踝泵运动、主动屈伸下肢;对于意识障碍或活动受限的患者,每日由护理人员规律进行下肢被动按摩、关节活动,同时尽量避免非必要下肢静脉穿刺,减少血管壁损伤,还会根据病情适当补液、指导患者合理饮水,降低血液黏稠度。这里也提醒陪护家属,切勿因担心患者床上如厕麻烦刻意减少喂水,更不要自行大力按摩患者下肢腓肠肌、大腿根等血管密集区域,防止触碰隐匿血栓诱发脱落,协助活动前需征询护士的专业指导,从源头上减少血栓形成的诱因。

三、物理预防:高风险患者的首选

对于存在高出血风险、暂时不适合使用抗凝

药物的患者,物理预防是安全可靠的选择。常用的物理预防工具有梯度压力弹力袜、间歇充气加压泵等,通过外力对下肢静脉形成梯度压力,促进静脉血液回流,减少血液瘀滞。使用过程中护士会定期评估患者下肢皮肤状态、血运情况,调整穿戴时长,家属如果发现患者穿戴弹力袜或使用加压泵的肢体出现发麻、发凉、皮肤发紫的情况,要第一时间呼叫护士,不要擅自调整设备位置或直接取下,以避免出现压伤、血运障碍等不良反应。

四、药物预防:高风险人群的精准防护

对于血栓高风险、无出血禁忌患者,药物预防是降低血栓发生率的关键。临床常用低分子肝素、普通肝素等抗凝药物,护理人员遵医嘱按时按量给药,用药期间密切观察患者出血倾向,定期监测凝血指标,配合医生调整药量。除上述常见出血表现外,护士也会格外关注各类引流管口、穿刺点的渗血情况,在规范监测下,抗凝治疗安全性有充足保障。家属不必因惧怕副作用而盲目抵触用药,在防控血栓的同时严控出血风险。

五、密切监测与动态调整

ICU患者的血栓预防绝非一成不变,而是随病情变化动态调整的过程。护理人员会每日观察患者下肢有无肿胀、疼痛、皮肤温度及颜色异常,定期测量双下肢周径并对比变化;若患者突发胸痛、呼吸困难、咯血,需第一时间排查肺栓塞可能。这些监测数据是调整预防方案的核心依据,医护人员会根据患者的活动能力恢复情况、凝血指标变化、出血风险高低,动态调整预防组合方案,做到个体化适配,既不会因防控疏漏让患者暴露于血栓风险下,也不会过度防控增加不必要的损伤。

六、结语

ICU重症患者静脉血栓预防是贯穿整个住院救治阶段的重要工作,需要医护人员与家属的密切配合。科学规范的预防措施,不仅能极大降低静脉血栓、肺栓塞的发生风险,帮助患者平稳度过重症救治的脆弱阶段,更能减少远期下肢功能障碍等并发症,为患者后续康复、顺利回归正常生活筑牢基础。

规划个人健康管理,远离慢性病的困扰

中山大学附属第一医院广西医院 林玮

在当下这个充满挑战与机遇的时代,慢性病已悄然成为潜伏在我们身边的健康隐患。它们如同隐形的敌人,悄无声息地侵蚀着我们的身体与生活。然而,通过科学规划个人健康管理,我们不仅能够筑起一道坚固的防线,抵御慢性病的侵袭,更能掌握健康的主动权,享受更高质量的生活。今天,就让我们一起探索如何科学规划个人健康管理,远离慢性病的困扰,开启健康美好生活的新篇章。

1. 了解自身,定制个性化健康管理方案

在快节奏的现代生活中,慢性病如高血压、糖尿病、心血管疾病等逐渐成为威胁我们健康的主要杀手。要想远离这些慢性病的困扰,首先需要了解自身的健康状况,并根据个人情况定制个性化的健康管理方案。

(1) 掌握家族健康史与个人健康数据。了解家族健康史对于评估个人慢性病风险至关重要。若家族中有慢性病患者,个人患病风险可能会增加。同时,定期监测个人的血压、血糖、血脂等健康指标,是及早发现潜在健康问题的有效手段。

(2) 定制合理膳食计划。饮食是健康管理的关键之一。根据个人的年龄、性别、体质及营养需求,定制合理的膳食计划。增加蔬菜、水果、全谷物的摄入,减少高盐、高糖、高脂食品的消费,有助于降低慢性病的发生风险。

(3) 规律运动,增强体质。适量且规律的运动是预防慢性病的重要措施。根据个人喜好和体能状况,选择合适的运动方式,如散步、跑步、游泳等,并持之以恒地进行下去。运动不仅可以帮助控制体重,还能增强心肺功能,提高身体免疫力。

2. 科学作息,优化生活习惯

良好的作息习惯对于维护身心健康至关重要。科学的作息时间安排有助于调节生物钟,提高睡眠质量,从而远离慢性病的困扰。

(1) 保证充足的睡眠。高质量的睡眠是恢复体力、维持正常生理功能的关键。成年人通常需要每天7-9小时的睡眠时间。创造一个安静、舒适的睡眠环境,建立规律的睡眠时间表,有助于提高

睡眠质量。

(2) 合理安排工作与休息。长时间的工作或学习压力会导致身心疲惫,增加患病风险。因此,合理安排工作与休息时间,适时进行放松和调整,是预防慢性病不可忽视的一环。

(3) 戒烟限酒,远离不良嗜好。吸烟和过量饮酒是许多慢性病的重要诱因。戒烟限酒可以显著降低患心脏病、中风、肺癌等疾病的风险。同时,远离其他不良嗜好,如赌博、药物滥用等,也有助于维护身心健康。

3. 定期体检,及时干预

定期体检是预防和控制慢性病的重要手段。通过体检,可以及早发现潜在的健康问题,及时采取干预措施,避免病情恶化。

(1) 选择合适的体检项目。根据个人情况和医生建议,选择合适的体检项目。常规体检项目包括身高、体重、血压、血糖、血脂等指标的测量,以及心电图、B超、胸片等影像学检查。对于特定人群,如老年人、有家族遗传病史者等,还需要进行针对性的检查。(2) 解读体检报告,了解自身状况。体检报告是了解自身健康状况的重要依据。在收到体检报告后,应认真阅读并咨询专业医生进行解读。对于异常指标,要引起足够重视,并按照医生建议进行进一步检查或治疗。(3) 建立健康档案,持续监测健康状况。建立个人健康档案有助于持续监测健康状况。将历次体检报告、诊断结果、用药记录等信息整理归档,便于随时查阅和对比。同时,利用现代科技手段,如健康管理APP等,可以更方便地记录和管理个人健康信息。

通过本文的探讨,我们不难发现,科学规划个人健康管理是一项系统而持久的工作。它要求我们既要深入了解自身的健康状况与需求,又要积极采纳科学的健康理念与方法。通过定制个性化的健康管理方案,优化生活习惯,定期体检与及时干预,我们能够在很大程度上降低慢性病的发生风险,享受更加健康、美好的生活。让我们携手努力,将健康管理融入日常生活的点点滴滴,共同迎接一个更加健康、幸福的未来!

低头族必看!颈椎病正在年轻化,三招自救法

广西壮族自治区玉林市北流市大伦镇卫生院 欧伟凤

现在多数年轻人有长时间用电子设备、久坐伏案的坏习惯,常低头成常态。偶尔脖子僵硬、肩背酸痛等,很多人只当身体疲劳,稍作休息便不管。其实这是颈椎异常信号。临床显示,颈椎病发病年龄下沉,年轻人颈椎退变问题愈发普遍。长期忽视颈部不适,会发展成慢性颈椎病。年轻人掌握简单颈椎养护方法,及时干预,能有效规避颈椎病风险。

一、颈椎病年轻化的核心诱因

颈椎是支撑头部、连接躯干的关键骨骼结构,正常状态下存在自然生理曲度,能够均匀分散头部重量,缓冲日常活动带来的身体压力。年轻人颈椎提前出现病变,并非骨骼自然老化导致,基本都是长期不良生活习惯累积引发的器质性损伤。

长时间低头是最主要的致病原因。人体头部重量相对固定,低头角度越大,颈椎承受的压力就越大。长期低头看手机、看电脑,会让颈椎持续处于屈曲状态,颈后侧肌肉和韧带长期处于紧张牵拉状态,血液循环受阻,进而引发肌肉僵硬、酸胀、劳损。久而久之,颈椎正常生理曲度会逐渐变直,严重时会出现反向弯曲,导致颈椎稳定性大幅下降。

久坐不动、缺乏运动是重要辅助诱因。当代年轻人大多长期处于静坐状态,工作学习期间保持固定坐姿,课余时间也以静态娱乐为主,颈背部肌肉长期得不到舒展和锻炼,肌肉力量持续减弱,无法为颈椎提供有效支撑,进一步加重颈椎负担。除此之外,睡姿不当、颈部受凉、长期单侧负重等习惯,都会持续损伤颈椎,加速颈椎退变,让颈椎病逐步年轻化、常态化。

二、简单易操作的三招颈椎自救法

针对年轻人的颈椎劳损特点,无需复杂器械和专业场地,坚持三个基础养护方法,就能有效放松颈背部肌肉、强化颈椎支撑力,改善颈椎不适症状,阻止病情加重。

第一招:定时姿态调整,杜绝持续劳损

这是养护颈椎最基础、最关键的方法,核心是打破长期固定的低头姿态。日常工作学习、使用电子设备时,需要遵循短时久坐原则,每三十分钟停止手头工作,起身进行简单的颈部活动。缓慢完成抬头、平视、左右转头、肩部舒展的动作,每次活动时长不少于一分钟,放松紧绷的颈部肌肉。同时调整日常姿态,使用电脑时保持屏幕与视线平齐,坐姿端正,腰背挺直;使用手机时尽量抬高设备,减少低头幅度。睡眠时选择高度适配的枕头,保证颈椎处于自然舒展状态,避免夜间颈椎受压变形。

第二招:静力肌肉训练,强化颈部支撑

颈部肌肉力量不足是颈椎受损的重要原因,适度的静力训练可以强化颈背肌肉,提升颈椎稳定性,且不会对颈椎造成负担。最适合日常练习的是头颈对抗训练,保持端正坐姿,双手交叉贴于后脑勺,头部向后发力,双手向前轻轻对抗,保持头部稳定不动,持续发力十秒后放松,重复五到八次。该动作可以锻炼颈部深层肌肉,增强肌肉承载力。日常也可适当进行游泳、快走、靠墙站立等运动,全方位锻炼肩背肌肉,为颈椎分担压力。

第三招:日常放松护理,缓解肌肉僵硬

针对已经出现的颈部僵硬、酸痛问题,日常简单护理可以快速缓解不适,避免劳损堆积。空闲时用掌心轻柔按摩颈后侧肌肉,从发根至肩颈处缓慢揉搓,直至颈部皮肤微微发热。也可轻轻按压颈部两侧穴位,力度轻柔均匀,缓解肌肉紧张。同时做好颈部保暖,避免空调、风扇冷风直吹颈部,防止寒气导致肌肉痉挛,加重颈椎不适。每天睡前可简单舒展肩背,放松全天紧绷的颈部肌群。

结语:颈椎损伤是长期积累,养护也非一蹴而就

如今颈椎病年轻化,主要是年轻人不良生活习惯埋下的健康隐患,和中老年人骨骼自然老化不同,可通过日常干预预防和改善。初期颈椎不适,及时调整姿态、坚持养护、规律锻炼肌肉,就能逐步恢复。养护颈椎无需复杂方式,贵在长期坚持。摒弃长期低头、久坐等坏习惯,把简单自救方法融入生活,主动守护颈椎,才能避免颈椎问题影响生活,保持好状态。