

专家连线

下肢静脉瓣膜功能不全的诊断与治疗

□ 丘宁宁

慢性静脉瓣膜功能不全是血管外科常见的疾病,主要表现为浅静脉曲张、下肢肿胀、足靴区色素沉着、脂质硬化、瘙痒、皮肤湿疹样改变等。严重时可引起静脉性溃疡,甚至溃疡经久不愈,俗称“老烂腿”。据有关文献报道,慢性静脉性溃疡在人群中的发病率为0.4%~1.3%、12%~14%的慢性静脉瓣膜功能不全患者存在静脉性溃疡。发生静脉性溃疡的患者不仅影响生活质量,还增加了患者的心理和经济负担。因此患者对该病要足够重视,早发现、早干预、早治疗,延缓疾病进展,甚至治愈,以有效改善生活质量。

实用验方

夏季防蚊虫叮咬方

验方一:黄柏20克,薏苡仁30克,蛇床子15克,地肤子10克,土茯苓15克。布包煎,待冷后搽皮肤。该方适用于被蚊虫叮咬导致的皮炎、疮疡等,每天1剂。

验方二:白花蛇舌草20克,鲜槐树叶10克,金银花15克。水煎待冷,搽皮肤,防蚊虫叮咬,每2天1剂。

验方三:鲜千里光20克,透骨草10克,紫花地丁10克。水煎待冷,搽皮肤,防治蚊虫叮咬,每2天1剂。

治糜烂性胃炎方

黄连、三七粉(冲服)各6克,木香、炒黄芩各10克,蒲公英、茯苓各30克,陈皮、姜半夏各12克,薏苡仁45克,甘草5克。水煎服,每天1剂。

(该验方由郑玉平提供)

本版药方需要在专业医生指导下使用

疾病分类

根据瓣膜的解剖位置分为深静脉瓣膜功能不全、大隐静脉瓣膜功能不全、小隐静脉瓣膜功能不全、穿支静脉瓣膜功能不全。

临床表现

浅静脉曲张:多表现为沿大隐静脉走行部位浅静脉扩张,迂曲,常见于小腿内侧。

下肢肿胀疼痛:表现为下肢水肿,起初表现为足踝部水肿,行走或站立后加重,行走后小腿沉重感,乏力感、疼痛感,休息或抬高患肢后肿胀可缓解。

小腿部位皮肤营养障碍性改变:常见于足靴区,表现为色素沉着、脂质硬化、皮肤瘙痒、皮下硬结、湿疹样改变、脱屑等。

溃疡形成:溃疡形成是静脉瓣膜功能不全最严重和治疗最困难的并发症,可长久不愈。

检查方法

彩超,静脉顺行造影等。其中彩超

无创、经济、可重复操作,其不仅能判断静脉瓣膜是否存在返流,而且还能测定返流持续时间,对临床治疗帮助较大。

治疗方法

保守治疗:症状轻,且不愿意接受手术治疗的患者,可选择保守治疗。包括卧床休息、抬高患肢、活动时穿弹力袜压迫治疗、气压治疗等,以降低静脉高压,延缓疾病进展。根据病情需要,口服消肿、改善循环的药物、改善皮肤营养药物等。

手术治疗:根据具体病因决定具体手术方案。

深静脉瓣膜重建术,适用于静脉返流3级~4级,属于临床重症患者,但手术较为复杂,并发症发生率较高。深静脉瓣膜功能不全合并浅静脉瓣膜功能不全及静脉曲张者,可行浅静脉手术,其不仅能有效治疗浅静脉曲张,而且能改善深静脉瓣膜功能,避免深静脉瓣膜手术。若浅静脉手术治疗效果不佳,可考虑深静脉瓣膜手术治疗。

在大隐静脉高位结扎剥脱术、射频消融术、激光闭合术、硬化剂注射

治疗术等治疗方法中,射频消融术不仅创伤小、恢复快、疼痛轻、术后几乎看不到瘢痕,而且在术后第2天即可恢复日常工作。该手术过程可在局部麻醉情况下进行,术后即可下地活动。

小隐静脉治疗可应用穿支静脉结扎术、射频消融术、硬化剂注射治疗术等。

结语

慢性静脉瓣膜功能不全是一种常见疾病,常表现为下肢肿胀,较多患者通常在下肢肿胀影响到生活时才会就诊,在疾病的早期未能得到及时治疗,这给治疗带来不少困难。下肢肿胀,事出有因,无论是否存在不适症状,均需要进一步检查,明确病因,对因治疗。然而,多数患者看到的往往只是疾病所导致的局部表现,也就是疾病所造成的肉眼可见的外在表现,而局部表现并非一定是病因所在部位。对于某种疾病的诊治,贵在病因治疗,这也是早期发现、早期治疗的真谛所在。

(作者供职于郑州市第一人民医院)

如何预防高考抑郁症

□ 席娜

“临近高考,考生因学习压力陡然增大,加上担心能否考上理想院校等,抑郁症的发病率明显上升,已成为考生心理健康方面的主要疾病。”郑州市第八人民医院精神科主任医师张中说,高考在即,面对大量需要完成的作业和生活方式的改变,以及期望考入心仪已久的院校等一系列的压力,对考生们来说,是非常难熬的。特别是心气高、求胜心强、性格内向的考生,已成为抑郁症高发人群。

进入高中学习以后,大多数住校学生的生活发生了较大变化。其生活越来越独立,好几个大人围着自己转的生活模式一下子消失了,失去了以往的惯性依赖,一些自主能力差的孩子会因此而不适应,进而造成心理上的落差,这些也是导致抑郁症发生的原因之一。如果此时不注重调节孩子的心理情绪,就会导致焦虑、抑郁症的发生。

张中说,当孩子出现抑郁症状兆时,首先要找专业的心理医生进行

病因的明确诊断,在对症用药的同时,多和孩子交流沟通,多带孩子参加户外活动,减少孩子独处时间。要经常带孩子到光照充足的地方进行散步、爬山等。孩子独处的时间越短,就越容易摆脱抑郁症困扰。

其次,多给孩子吃一些可以帮助人稳定情绪、消除压力和紧张情绪的食物,比如多吃富含氨基酸的食品,有助于稳定情绪,对抗抑郁,如鱼、虾、海参、豆制品、坚果以及菌类等。

那么,抑郁症主要症状有哪些呢?张中说,当学生有以下情况时,家长应当引起足够的警惕。

不自信:患者往往以消极和否定的心态看待自己,觉得自己一无是处,干啥都不行。轻者心情不佳、苦恼、忧伤,终日唉声叹气;严重

者情绪低沉、悲观、绝望,有自杀倾向。

无诱因的疲劳感:整天感觉自己身体疲倦,上课总是打瞌睡,精力不集中,缺乏或者丧失学习的积极性和主动性。严重者会把自己封闭起来,不愿意去学校,甚至不愿意同父母沟通交流。

睡眠障碍:有50%~75%的抑郁症患者伴有睡眠障碍,患者通常入睡困难,或者无法进入深睡眠,容易惊醒,醒后又处于抑郁状态。伴有焦虑症者表现为入睡困难和噩梦多等。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
疫情防控心理援助热线 (0371) 55622625

药物的使用方法有哪些

□ 徐苗 杨红 韩新巍

药物在疾病治疗中的价值

药物是治疗疾病的主要手段,是指一切对疾病有治疗或预防作用的物质,作用于身体,使疾病好转或痊愈,恢复身体健康状态。有些药物需要大量且快速进入体内,有些需要缓慢进入体内,有些需要应用到局部,有些需要应用到全身,有些口服不能吸收,有些注射后会产生毒副反应,俗话说“是药三分毒”,如何让药物发挥最佳治疗效果,又尽可能产生最小毒副作用呢?不同的药物要有不同的使用方法。

药物使用方法

常用的给药方法有涂抹、含化、填塞、雾化、灌肠、口服、注射与灌注等。

表面涂抹用药

表面涂抹药物,又叫皮肤给药,是将药物涂抹于皮肤上的一种外治法。药物被制成溶液、油膏、粉剂、糊剂、贴剂等多种剂型,再将药物涂抹在身体表面某一位位,从而达到消毒、预防或治疗的作用。皮肤有吸收外界物质的能力,皮肤主要吸收途径是渗透到角质层细胞,再到真皮后被吸收,还可以通过毛囊、皮脂腺和汗腺导管等进行吸收。皮肤被水浸软后吸收功能变强,水溶性物质不易被吸收,脂溶性物质则易被吸收。

该用药方法多用于皮肤消毒、治疗局部皮肤病,也用于少量长时间发挥治疗作用的治疗,如治

疗癌性疼痛的吗啡贴剂等。

舌下含化用药

人口腔内的舌下黏膜有丰富的毛细血管网络,可以将药剂快速吸收入全身血液循环状态,药物不经过消化道,可以避免被肝脏代谢,且吸收速度较快,起效速度超过肌肉注射等方法。此用药方法可以达到吸收迅速、副作用少,应用剂量比口服剂量小的目的。但舌下给药剂量有限,只适用于给药量不大、紧急使用的药品。硝酸甘油是缓解心绞痛的有效药物,一般在发病时在舌下含化0.25毫克~0.5毫克,便可以快速起到止痛效果。

直肠给药法

通过肛门将药物送入肠管,通过直肠黏膜吸收药物,达到治疗全身或局部疾病的给药方法。如儿童呕吐或意识消失等情况下,无法口服给药,可以通过直肠给药进行治疗。经直肠吸收的药物,约有50%不经过肝脏,可避免肝脏代谢效应。但直肠吸收往往不规则、不完全。

直肠给药的方法有3种:保留灌肠法、直肠点滴法和栓剂塞入法。对于大部分儿童常见病,均能应用直肠给药的方法来解决,比如出现高热、上呼吸道感染、急性支气管炎等。直肠给药在临床上应用非常普遍,因操作简单,没有创伤,患者易接受,并且适用于不能吞服药物的患者。药物在直肠吸收比口服更快,尤其适用于前列腺疾病和盆

腔疾病。

口服给药法

这是人们常见、方便、安全、广泛的给药方法。药物经口服用后被胃肠道吸收而进行全身血液循环,达到治疗疾病的目的。但是,口服给药吸收较慢且不规则,容易受胃内容物及首过消除的影响,故不适用于急救、意识不清、呕吐不止、禁食等患者。不同的药物口服还要注意一些细节,比如对牙齿有腐蚀性的药物,使用吸管服用后漱口来保护牙齿;缓释片、肠溶片、胶囊等吞服时不可嚼碎;抗生素类药物应按时服用,以保证有效血药浓度;止咳糖浆类药物服用后不宜立即饮水,这类药物可以抑制呼吸道黏膜起安抚作用,饮水会将药物冲刷走;保胃类药物应饭前服用,助消化和对胃黏膜有刺激性的药物应饭后服用;安眠药应睡前服用;驱虫药应在空腹或半空腹状态下服用;口服降压药、降糖药前应监测血压、血糖,服用强心苷类药物必要时应监测脉率,若脉率低于60次/分时应在医生指导下调整剂量或暂停服药。

雾化吸入给药法

利用压缩空气将药液转变为气雾,使药物直接被吸入呼吸道的给药方法。每次雾化需要15分钟~20分钟,雾化时进行深呼吸把雾化后的药液吸入到呼吸道深处,可以更好发挥疗效。雾化尽量选择餐前进行,有助于雾化后排痰,饭后要在进食1小时后再进行雾化吸入;治疗时体位应以坐位、半坐位或卧位为佳,避免

仰卧位;可适当为患者拍打背部,促进咳嗽,以便痰液排出。

皮内注射给药法

将极少量药液或生物制品注射于表皮与真皮之间的给药方法,让微量药物逐渐被人体吸收,要注意观察出现各类危险性反应。常用于药物过敏试验,以观察有无过敏反应;预防接种如卡介苗等;局部麻醉的起始步骤——注射皮丘。

皮下注射给药法

将小剂量药物注入皮下组织的方法。仅适用于对组织无刺激性的药物,否则会引起剧烈疼痛和组织坏死。皮下注射的目的是为了迅速达到药效,适用于不宜或不能经口服给药时应用;或者为了局部给药,以及预防接种疫苗。皮下注射的吸收速率通常均匀而缓慢,因而作用持久。皮下注射时要注意快速进针,缓慢注射,停留10秒~15秒后拔出针头。如果停留时间过短,药液会在拔出针头后未完全进入皮下组织内而溢出,达不到要求的注射剂量,影响治疗效果。常用注射药物有胰岛素、低分子量肝素钙、胸腺肽、瑞血新

(重组人粒细胞刺激因子注射液)和吗啡注射液等。

肌肉注射给药法

肌肉注射是最普通、最常用的注射给药方法,就是将药液通过注射器注入肌肉组织内,药品溶于组织液后,进入毛细血管网汇入静脉或者直接进入小静脉,又或者进入淋巴液再汇入大静脉,随静脉血入右心,经肺循环后回到左心进入体循环,到达全身发挥治病效果。药物水溶液通过肌肉注射吸收比较迅速,适用于不宜或不能静脉注射,要求比皮下注射更迅速发生疗效时,以及注射剂量较大或者注射油溶液和某些刺激性较强的药物。

鞘膜囊内注射给药法

鞘膜囊泛指人体内部由内层结构包围而成的体腔,如脑脊髓的蛛网膜下腔、胸膜腔、心包腔、腹腔腔、各个关节腔等,正常生理情况下这些鞘膜囊内具有少量液体发挥着润滑作用。炎症或感染时需要穿刺鞘膜囊注射药物,其注射通常需要在影像配合下进行。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

专家团队 答疑解惑

专家:郑州市中心医院 岳俊敏



网友: 请问,治疗压力性尿失禁的方法有哪些?

盆底肌训练

凯格尔运动是很好的盆底肌肉锻炼方法,长期锻炼可以增强盆底肌,帮助抵御盆底松弛引起的各种问题,包括尿失禁,同时还可以改善性生活。

锻炼方法:第一步,找到盆底肌。在排尿过程中突然憋住,中断排尿,这时用力的肌肉就是盆底肌。也可以把洗干净的手指放入阴道,然后收缩,这时会感觉到手指被盆底肌包围。在锻炼前,要先用这两个方法找到盆底肌。第二步,排空尿液,选择一个舒服的姿势,站着、坐着或是躺着都可以,将手放在肚子上,放松大腿和腹部,让全身都处于放松状态,将注意力集中到骨盆上。第三步,收缩、放松。慢慢收紧盆底肌,达到顶点后维持3秒钟,再缓慢放松,到达自然状态后,休息3秒钟。重复10次一组,1次做三组,每天3次~4次。在以后锻炼时收缩时间逐渐延长到5秒钟,次数不变。

注意事项:1.排尿之后再。2.保持正常的呼吸,腹部和大腿不能用力。3.循序渐进增加运动量,包括持续时间和次数。4.量力而行,一旦感到盆底肌疲劳,就停止运动。5.在排尿时中断排尿的方法只用来帮助找到盆底肌,不能用于日常锻炼。

锻炼效果:一般在几个月后开始显现,最早在4周~6周感受到效果。

因此,锻炼盆底肌的重点是坚持运动,要将锻炼融入日常生活,养成习惯,终身保持此项运动。

如果找不到盆底肌,或者锻炼效果不好,可以到妇科门诊找专业医生指导。

绝经者补充雌激素

激素补充治疗对压力性尿失禁有缓解和预防作用。

消除引起腹压增加的各种因素

如避免久站,重体力劳动者应注意休息,治疗慢性咳嗽、便秘等。

电刺激治疗

目前有盆底康复治疗仪,通过电刺激与生物反馈相结合的方式,激活和训练盆底肌肉,改善盆底松弛。

手术治疗

对于病情严重,或合并有子宫脱垂、严重阴道壁膨出的,或锻炼、理疗等无效的,可以进行手术治疗。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yyaoweishengbao QQ:5615865

阜外华中心血管病医院

儿童心脏中心副主任医师艾峰:

如何发现肺动脉高压

扫码看视频

艾峰,副主任医师,医学硕士,毕业于郑州大学医学院临床医学系;任河南省医学会血管外科学分会委员,河南省卒中学会心血管分会委员;专业从事先天性心脏病的诊断和手术治疗,在多年的工作实践中,积累了丰富的临床经验,尤其擅长微创小切口治疗先天性心脏病、室间隔缺损合并肺动脉高压、法洛四联征及婴幼儿危重先天性心脏病等手术;发表专业学术论文5篇。

本版图片为资料图片

稿约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:一定是原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:13783596707

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室。

