

# 下肢麻木发凉 当心动脉硬化闭塞症

下肢动脉硬化闭塞症是一种由动脉粥样硬化所引起的下肢动脉狭窄(或闭塞),可继发血栓形成,导致下肢出现缺血症状,给患者日常生活带来很大影响。

下肢动脉硬化闭塞症的危险因素有:家族史、糖尿病、饮食不节制、肥胖、不运动、吸烟、生活不规律、压力大、情绪紧张、年龄(女性55岁后,男性45岁后)。

下肢动脉硬化闭塞症临床表现为:

**早期。**下肢麻木、发凉,且伴有间歇性跛行。

**局部缺血期。**以间歇性跛行为主,伴有早期症状,下肢胀痛、抗寒能力差。

**营养障碍期。**间歇性跛

行,患肢肌肉萎缩,脂肪垫萎缩,并伴有静息痛。

**坏死期。**除合并上述症状以及表现外,患肢出现溃疡、坏疽。

下肢动脉硬化闭塞症家庭护理要注意以下事项:

**重视皮肤以及患肢的护理。**要遵医嘱用药,定时进行创面换药。每日温水清洗,保持足部清洁干燥。如果出现皮肤瘙痒,可用止痒药膏,不能用手直接抓痒,避免感染。如病情严重出现溃疡、坏死,应注意不能刺激和压迫患处。必要时应用气垫床,避免患肢受压出现压力性损伤。注意保暖,以免发生血管收缩而引起严重疼痛。注意改善下肢

血液循环,避免直接在患处使用热水袋,防止缺血肢体因感觉障碍造成烫伤。日常注意合适体位休息,睡觉时尽量保持头高脚低位。

**规范日常饮食。**饮食荤素搭配,适当增加高维生素食物以及不饱和脂肪酸摄入量。每餐不宜过饱,避免高脂肪食物。维持正常体重,控制每日总热量摄入。以低盐低脂饮食为主,多吃新鲜蔬果,严格控制肥肉、蛋黄、甜品、腌制食品的摄入量。

**正确进行活动和功能锻炼。**避免长期卧床,适当进行足部伸展运动。日常活动注意控制好时间,以散步为主,不提倡长时间快走。加强患肢锻炼,平卧后将患



肢抬高45°,维持1~2分钟后坐起,两下肢自然下垂,足部悬空,屈伸足部后旋转踝部,锻炼应注意循序渐进。

**其他注意事项。**积极控制原发病,如高脂血症、糖尿病、高血压等。严格按照医嘱用药,避免自行增减药量或停止用药。患者要做到自己戒烟,同时杜绝吸二手烟。定期到医院复查。

阜外华中心血管病医院血管外科 孙伟平

## 嘴唇颜色深 不代表心血管不好

很多人认为嘴唇颜色深、发黑是血液黏稠导致的,觉得可能是心血管不好。事实真是这样吗?

大多数人口唇是红色的,但也有少部分人天生唇色深甚至发黑。另外随着年龄增长、色素沉着,一些人的唇色也会变深。目前没有研究证明通过嘴唇颜色深、发黑就能断定血液黏稠。但如果口唇突然发紫,要警惕缺氧的可能。

心血管的临床化验也不是化验血黏度,而是化验血脂四项。血脂升高,大部分人是无症状的,少部分人可能有如下表现:头晕、头痛、爱瞌睡、乏力、头脑不清晰等;身体某些部位出现黄色、橘黄色或棕红色的结节、斑块;腿经常抽筋,看东西模糊等。但这些表现没有特异性,也就是说有这些表现不一定是高血脂,没有这些表现也不一定没有高血脂。

想要精准判断血管好不好,需要了解患者生活史、疾病史,检查血脂四项,并做一些临床检查。其中,判断心血管好不好,要做冠脉CT或冠脉造影检查;判断脑血管好不好,要做脑血管MRA或脑血管造影检查;判断四肢血管好不好,要做四肢血管超声检查;判断颈部血管好不好,要做颈部多普勒检查。

雪峰/文



## 专家提醒 出现这些症状 警惕脑肿瘤

生长在颅内的肿瘤统称为脑肿瘤,包括起源于颅内各部位的原发肿瘤和身体其他部位的继发肿瘤。脑肿瘤可发生于任何年龄,但以10岁左右和30~40岁为两个发病高峰。有以下症状之一者,应该警惕脑肿瘤。

**头痛。**头痛在脑肿瘤症状中最为常见,也是最早的症状之一。这与颅内血管受牵扯、脑膜张力的改变以及脑组织缺氧有关。脑瘤引起的头痛,初期并不是十分严重,但随着时间的推移,头

痛会日渐加剧,往往使患者不堪忍受,甚至一般的止痛药无法缓解。

**眼底水肿。**视神经乳头水肿是由于颅内压增高,致使视神经周围淋巴鞘内的淋巴液回流受阻,以及视神经的静脉压增高,静脉充盈所致。产生眼底水肿后,对视力有一定的影响。如果视神经长期受损,可导致视神经继发性萎缩,继而导致失明。

**精神障碍。**当颅内压增高时,常见的表现是精神运动迟缓。而精神运动迟缓的程度常因颅内压的改变而

出现不同程度的变化。患者会出现嗜睡、不愿与人接触、说话缓慢并有暂停等症状。当颅内压逐渐升高时,可出现不同程度的意识障碍,也有极少数患者出现兴奋不安等症状。

**呕吐。**呕吐多与饮食无关,而是与迷走神经受刺激有关,并且呈喷射性,常常突然发生,吐前并不一定伴有恶心,发作多在晨起或头痛最剧烈时,吐后头痛可略减轻。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

## 存放硝酸甘油 牢记三个原则

存放硝酸甘油要注意以下3个原则:

**1.存放在阴凉处。**硝酸甘油物理、化学性质不稳定,在与空气接触、温度升高或光照后容易失效。存放时,要装在不透光的棕

色玻璃瓶内,放置在室内阴凉处。

**2.随身携带勿贴身。**冠心病患者随身携带硝酸甘油,切记不要贴身存放。人的体温是37°C,超过了存放温度,易使药物

失效或受潮。

**3.药物定期更新。**硝酸甘油的有效期一般是一年,但因为经常开瓶取药,导致实际有效期并没有那么长,最好3个月更新一次药物。

志杰/文

## 爬楼梯锻炼 关节易受伤



膝关节是人体最大、最复杂的关节,也是最大的承重关节,正常可承重35公斤。随着年龄的增长,膝关节的磨损是不可避免、无法逆转的,并且磨损程度和承受重量成正比。膝关节承重越大,关节软骨磨损的概率越大,关节周围的肌腱越容易劳损,这些都加速了膝关节的退化。上楼梯时,膝关节承受着正常压力3倍的重量,下楼梯时则是4倍,比上楼梯时承重更大,损伤也更大。因此,上下楼梯锻炼身体的方法不科学,最好选择对关节损伤小的运动,如快走、游泳等。

图说  
我们的  
价值观



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国  
中国  
中国  
喜