

脚肿以为走路多 一查是心衰

血栓、心肾功能出问题都可能导致下肢水肿,掌握这些方法可有效防治

老年人下肢出现水肿很常见,大部分人都以为是走路过多导致。其实,心功能不全、肾功能不全和一些降压药的副作用都会导致下肢水肿。还有,如果双侧腿脚肿胀不对称,肿胀处温度高并伴有疼痛症状,还要警惕是否是下肢深静脉血栓。

文/记者 龚小莞 汪燕妮 通讯员 江昌铭 漫画/小牛

下肢深静脉血栓

病例 下肢水肿还气喘 一查是血栓导致

今年65岁的张女士患有高血压和糖尿病,前几天,吹了一晚上空调的她起床发现,左下肢肿了,但没太在意。之后,肿胀越来越厉害,到下午时开始疼痛,还出现了气喘症状。她去附近的诊所找医生看,没发现什么问题。她让家人送她去厦门市中医院挂急诊。医生检

查发现,其左下肢深静脉血栓,部分血栓脱落了,堵塞了肺部的血管,才导致下肢水肿和气喘的发生。

张女士接受了微创的下肢静脉滤器置入和静脉血栓抽吸术。术后,下肢水肿逐渐消退,也不气喘了。第二天她就能下地行走了,并很快恢复出院。

分析 久坐或长时间卧床 都有可能形成血栓

市中医院神经外科主治医生孟晗说,还好治疗及时,张女士顺利康复。“像张女士这种情况,如果拖延治疗,一旦脱落的血栓阻塞肺动脉主干,后果很严重,会导致呼吸心跳骤停,很难抢救过来。”

孟晗说,久坐或长时间卧床都是下肢深静脉血栓形成的诱因。“在长时间没有活动的情况下,下肢静脉血流会变得缓慢,血液黏稠,时间一长就容易形成血栓。血栓除了阻塞下肢静脉导致水肿,有很大可能会随血流脱落,

到达肺部等位置,堵塞血管,导致呼吸衰竭。”

随着年纪的增大,血管逐渐硬化,变得迂曲,血液流速变慢,“所以,老年人比年轻人更易形成血栓。患有高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等基础疾病的人群,如果长时间不运动,也容易产生血栓。另外,肥胖、处于妊娠期哺乳期的女性、骨科或肿瘤术后长期卧床的患者、在空调环境下双下肢静止时间太长的健康人群,都有可能形成下肢深静脉血栓。”孟晗说。

诊断 腿脚单侧肿胀 深静脉血栓可能性大

导致下肢水肿的病因很多,如何判断是下肢深静脉血栓导致的?

孟晗说,首先看两侧脚部的肿胀是否不对称,可以拿皮尺量两侧的周长。再按压肿胀处,看皮肤凹进去后能不能弹回来,还可以摸一摸两侧脚部的皮肤温度是否一样。如果是单侧肿

胀,肿胀处皮肤比较硬,皮肤温度升高,甚至伴有疼痛,走路一瘸一拐,可以初步判断为下肢深静脉血栓。这个时候,患者应尽快到医院急诊科或者血管外科就诊,结合下肢深静脉彩超明确诊断,及时治疗。

预防 不要久坐久卧骤冷骤热 饮食低脂多蔬果

如何预防下肢深静脉血栓?孟

晗建议,有基础疾病的,要控制好相关指标。将收缩压控制在120-130mmhg,舒张压控制在60-80mmhg。血糖控制在空腹6.1mmol/L以下,餐后10mmol/L以下,血脂和尿酸控制在正常水平,低密度脂蛋白最好控制在1.7mmol/L以下。

尽量不要久坐或者久卧,坐半个小时就要适当活动,保持血流通畅,减少血栓形成的可能。不要骤冷骤热交替,特别是夏天从外面高温环境中到室内后,不要一下子将空调温度调得很低并对着身体吹,这样容易引起血管痉挛,血流速度减慢容易形成血栓。

饮食方面,低脂肪低油,控糖,少吃油腻和甜的食物,多吃蔬菜水果,芹菜等可以软化血管的蔬菜多吃,水果选择含糖低的。此外要多喝水,降低血液的黏稠度。

支招

如何消除下肢水肿

下肢水肿原因有很多。首先要明确病因,再进行有针对性的处理。下肢水肿一般都可以抬高小腿、避免久坐久站、加强运动、低盐清淡饮食、治疗疾病和食用具有消水肿的食物来治疗。但由于病因不同,消除水肿的方法也不一样。

1. 长期久坐、久站所引起的血液循环不良的情况,通过跑步、散步等运动可以有效缓解下肢水肿。也可以在睡觉时抬高小腿,增加血液回流,减轻水肿。

2. 由肾脏、肝脏或心脏等疾病引起的下肢水肿,要及时去医院就诊,完善检查明确诊断,在医生的指导下系统治疗。

3. 女性生理或怀孕期间,因激素原因或者子宫增大压迫引起下肢血液不循环发生的水肿,可以食用红豆、薏米仁等具有利尿消肿作用的食物缓解。

心衰等其他因素

病例 双脚肿得走不稳 一查是心衰所致

半年前,市民黄先生发现双脚肿胀,以为是水喝多了、路走多了,没太在意。没想到前不久,脚肿得连路都走不稳了。到医院检查,发现是心衰导致的。

什么样的水肿可能是心脏问题引起的呢?厦门大学附属第一医院心外科副主任医师匡锋说,心源性水肿最早期表现为腹腔脏器淤血,这时会出现腹腔隐性水肿,表现为消化道的症状,如出现食欲差等问题,但这个阶段不容易发现,一旦出现下肢水肿,往往是心衰发展到一定程度的表现。

分析 心肾功能出问题 两者表现不一样

除了心源性水肿,还有肾源性水肿。两者如何区别呢?匡锋说,一般来说,心源性水肿是双下肢对称性水肿,患者一开始会觉得脚沉,早上比较轻,因为睡觉时静脉回流,到下午和晚上时,血液重新淤滞到下肢,症状加重。而肾源性水肿是肾功能不全引起的低蛋白血症,静脉胶体压力低,虽然也是水分漏至组织间隙,但与重力无关,一般是全身水肿,包括眼睑部与四肢。

此外,心功能和肾功能问题可能互为因果。匡锋说,常见的慢性功能衰竭的病人,如果肾脏缺血的时候,会激活肾素-血管紧张素-醛固酮系统,引起血管平滑肌收缩及水、钠潴留,产生升压作用。心功能不全的病人,肾脏如果长期处于有效灌注不足的情况,也容易肾功能不全。

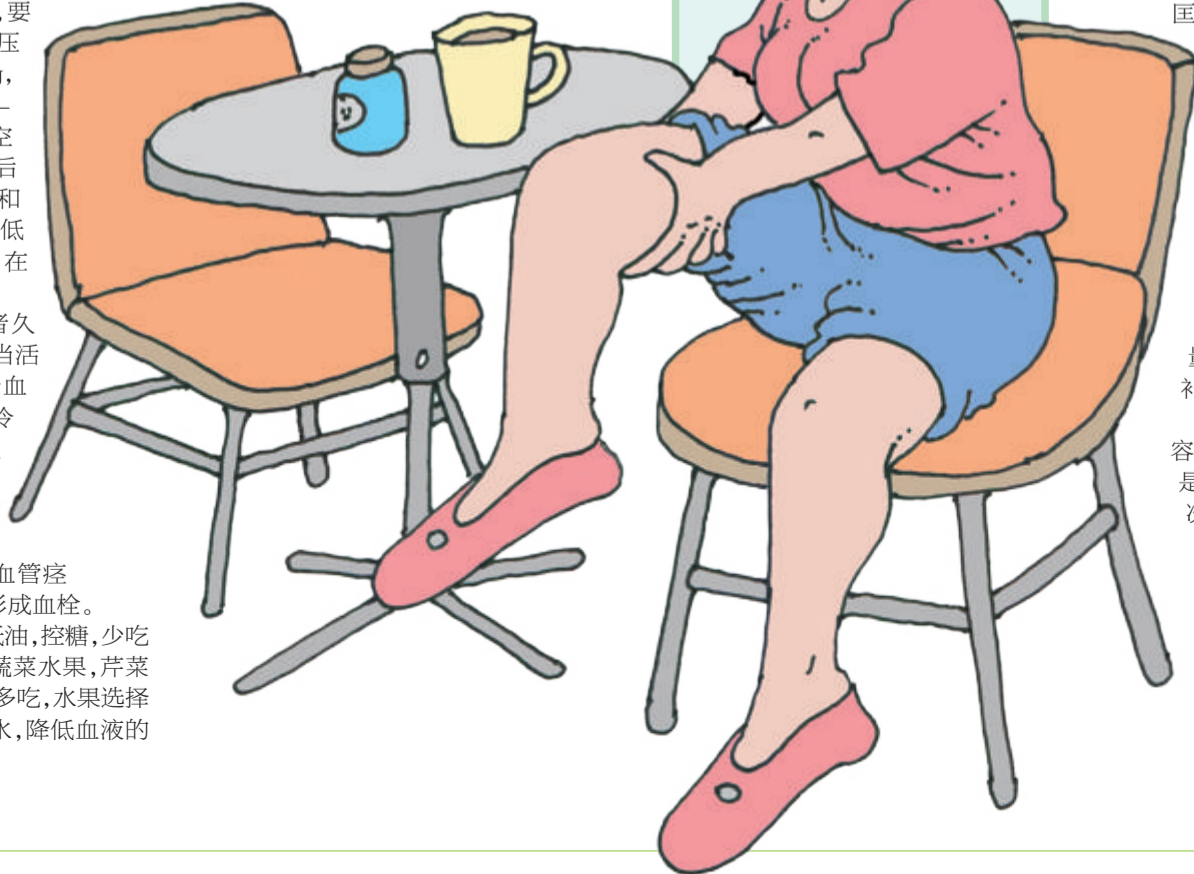
提醒 心源性水肿患者 要控制水分摄入

匡锋说,患者不能简单通过脚肿去判断自己可能存在哪方面疾病,最好还是到医院检查,排查相关原因。如果是心源性水肿,关键是要有一个良好、健康的生活方式,及时到专业科室就诊,积极配合治疗。

心源性水肿患者在生活中应做好以下两点:减少水分的摄入,每天摄水量和出水量要相对应;注意补充电解质。

对于心衰患者,最客观、最容易发现是否有水肿的办法就是监测体重,建议每天都测一次体重,根据体重的变化情况来判断水分是否摄入太多了。

腿脚肿胀
得不对称了,
咋的啦?



厦门思明瑞来春
中医门诊部

(闽-厦-思)医广[2022]

第04-27-02号

电话:0592-5363903

地址:湖滨北路育秀中心裙楼1-2楼(体育东村公交站旁)