

九旬老人腿发冷脚趾发紫 医生提醒:腿部血管健康不容忽视

医点通

科普医学知识,传播健康理念,为让老年朋友更好地了解医学、健康生活,浙江老年报与省医师协会老年医学分会、省医学会科普分会联合推出“医点通”专栏。

通讯员 杨陶玉 林鑫
本报记者 徐小翔

省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松提醒,老年人如果出现天冷腿脚疼痛、胸背部疼痛

问题,应及时到血管外科检查,早期诊断治疗,避免足趾坏死、血管破裂的情况发生。

年已九旬的潘大爷,年轻时体格强健,如今虽年岁已长,但还会每日爬山锻炼。然而半年前,老人锻炼后左腿开始酸痛,起初并未重视,以为只是肌肉劳损。

半个月前,潘大爷的腿开始发冷,走一段路就痛得受不了,要停下休息一段时间。家人了解后,赶紧带他到医院就诊。考虑到老人年事已高、手术风险大,当地医院选择了药物保守治疗。

几天前,潘大爷症状逐渐加重,脚底板冰凉,脚趾发紫,走不动路,当地医生让家属赶紧带潘大爷到大医院就诊。

潘大爷一瘸一拐地被家人扶进浙江省人民医院急诊室时,大脚趾上半部已经发紫,看起来像被冻

伤一样。蒋劲松团队立即对潘大爷进行评估,发现其左侧股动脉搏动已经摸不到,随后的影像检查提示,老人左侧股动脉起始处至腘动脉全程闭塞,相当于整个左腿主要动脉都被血栓堵住,这是急性下肢动脉栓塞,再发展下去就要截肢,甚至危及生命。

到院仅两小时后,潘大爷被送进手术室,蒋劲松和来集富副主任医师为其实施手术,将左腿血栓取出,置入支架开通狭窄血管,成功恢复其左腿血供。

医生表示,许多老年人往往对心脏、大脑的血管比较关注,担心长斑块、长血栓,但容易忽视腿上血管,觉得走不动路是年纪大了力不从心。实际上,腿部血管也会长斑块、硬化,并可能出现不同程度闭塞,尤其是合并有心脏疾患如心房颤动的患者,更要引起重视。

长痔疮要做手术吗 医生表示因人而异

通讯员 陈瀛 翟栋

于女士有痔疮多年,每次上厕所都要蹲半天。时间一长,她担心身体出问题,于是来到浙江省中山医院肛肠科就诊。了解情况后,接诊的翟栋主治中医师建议她做结肠镜检查,排查是否是肠道内肿瘤等疾病。

检查中,医生发现于女士大肠内有息肉,便进行息肉切除术。完成结肠镜检查后,医生还对痔疮进行了处理。术后第10天,于女士到门诊复查,表示排便情况好多了,且痔疮脱出和疼痛出血情况都没有了。

翟栋表示,常说的痔疮其实是痔的统称,痔根据其生长部位分为内痔、外痔、混合痔。内痔主要以便血、脱出为主要表现,外痔症状主要是疼痛、瘙痒,而混合痔则兼有内外痔的特点。是否需要手术治疗,需要医生根据每个人特定的情况给出针对性的解决方案。

这个姿势不正确可能导致失明 冬季预防颈椎病从好好睡觉开始

本报记者 林乐雨 通讯员 谢文竹

随着天气逐渐寒冷,颈椎病进入高发期。老年人颈椎出毛病,影响的部位可不少。颈椎病可能会导致老年人出现吞咽障碍、视力下降或失明,部分老年人出现疼痛、胸闷、心律失常等症状,被误诊为冠心病,其实这是颈背神经根受颈椎骨刺激和压迫所致。

杭州市第一人民医院吴山院区(杭州市肿瘤医院)副主任中医师卫海英提醒,冬季保护颈椎健康,从掌握正确睡姿开始。

不良睡姿会给颈椎带来压迫,常见不良睡姿大致有4种。

俯卧:易导致1-4颈椎扭伤,使颈轴侧弯。

侧卧俯式:就是头部侧躺,身体俯卧,整个颈部是扭曲的,极易造成颈部劳损。

左侧卧:左侧卧睡觉的人,心脏位置较低,容易压迫心脏。对于患有心脏病的老年人来说,尤其不宜左侧卧睡眠。

蜷曲卧:蜷缩的姿势会过度拉扯背部。

卫海英表示,不正确的睡觉姿势会加速骨骼病变和加重腰椎和颈椎的弯曲。如果枕头过高或过



低,会导致某个部位神经压迫,出现麻木感。长期俯卧位容易导致颈腰背部肌肉劳损,因为俯卧位睡觉时颈部会转向一侧保持一个姿势,使颈部一侧肌肉得不到放松,出现慢性疼痛。而长期蜷成一团睡,会导致肌肉处于持续痉挛状态,产生慢性炎症,引起腰背部酸痛,严重者可能还会出现腰椎间盘突出。

如何判断睡姿不良?卫海英表示,早晨起床感觉颈间背部不适,甚至头晕耳鸣,或者颈部症状加重,往往是夜晚睡姿不良引起。

老年人如何睡觉对颈椎更友好?卫海英建议,采取平卧位或侧

卧位姿势。

平卧位可以把身体重量分散到后背,不会压迫到体内脏器,身体受力比较均匀,有利于血液循环,可以有效缓解颈部、背部酸痛情况。

侧卧位时双腿弯曲,身体屈曲,全身呈放松状态,有利于解除疲劳,是一种比较舒适的睡姿。通常右侧卧位较为健康,不会压迫心脏,减少心脏负担。此外,睡觉时建议使用高度为8-15厘米的枕头。入睡前,不要躺着看书、看手机和电视;不要将头靠在床上上屈颈屈背,或者侧卧用一手举着看手机,经常保持这种不良姿势,长年累月,会引起脊柱、肩关节病变。

科学家开发出 自组装发光治疗蛋白

向人体运送药物的主要挑战是能不断将药物准确送达病灶位置,同时确保它们留在病灶发挥作用。虽然运输药物已经取得进展,但监测药物仍存在挑战。它往往需要像活检这样的侵入性程序。美国纽约大学坦登工程学院团队开发出能自我组装成纤维的蛋白质,或可用于多种疾病的治疗。

这是一种氟化的生物材料,由天然蛋白质组成,可包裹和输送多种治疗疾病的药物。研究团队在其中引入三氟亮氨酸。由于氟在人体内很稀有,当人体接受19F MRI(利用氟-19核磁共振技术进行成像)扫描时,生物材料可发光。医生据此确保药物留在治疗区域。

研究人员表示,这种蛋白质不仅可治疗癌症或关节疾病,而且它可被人体分解。它消除了对侵入性手术或活组织检查的需要,监测过程也相对容易。研究团队已经在小鼠模型上对研究结果做了验证,并计划在患有特定疾病的小鼠身上进行实验,以证明这种蛋白质治疗疾病的能力。据《科技日报》