

出门必带一副鞋带“保命”

杭州大妈为这个小病耽误近20年



本报讯(通讯员 叶丽 张煜铎 记者 戴虹红)前几日,李大妈去买菜时,一位陌生人惊恐地指着她的脚发出尖叫。李大妈低头一看,发现左小腿上“破裂”,鲜血渗透裤脚。她迅速从包里掏出一根鞋带,用鞋带紧紧地绑住出血部位,血流才渐渐止住。这已经是她第三次用这种方法“自救”。

为什么李大妈小腿会突然流血?为什么她随身带着一副鞋带?

近20年来,静脉曲张一直困扰着李大妈。年轻时由于长时间站立,退休后又帮女儿带孩子,双腿渐渐爬满了青紫色的“蚯蚓”。

3年前,她的小腿皮肤变得异常薄弱,甚至开始发黑,稍一碰撞就会血管破裂,鲜血外溢。一次出血中,李大妈急中生智,使用鞋带捆绑止血,效果“出奇得好”。此后,她养成随身携带鞋带的习惯。但这种应急的“土方法”其实隐藏着巨大风险。

李大妈到了浙江省立同德医院后,接诊的血管外科王晓栋主任医师严肃地指出:“盲目捆扎止血看似有效,但实际上可能加重病情,甚至危及生命,不仅会导致出血加重,长时间施压还可能引发肢体远端的缺血与坏死。正确的处理方法应该是抬高患肢,使用无菌敷料加压止血,并尽快就医。”

最终,李大妈接受个性化

静脉曲张微创手术,腿部只留下几处小伤口。“早知道治疗如此简单,何必忍受这么多年的痛苦……”术后第二天,她摸着平整的小腿感慨。

全球约30%的成年人受静脉曲张困扰,女性发病率是男性2-3倍。

医生指出,预防静脉曲张要注意如下事项:

避免长时间站立或久坐,每隔1小时活动5分钟,可踮脚尖、勾脚背促进血液回流。

穿医用弹力袜,帮助静脉回流(需在医生指导下选择)。

休息时抬高双腿,最好将腿抬高至心脏以上,以减轻静脉压力。

加强运动,游泳、骑自行车或快走等活动有助于增强小腿肌肉的泵血功能。

王晓栋提醒,静脉曲张可不是忍一忍就会好的小毛病,它是会致命的“毒蛇”。如果正经历下肢青筋凸起或反复出血等症状,要尽早就医。

我国将有序推进 无障碍设施改造提升

近日,住房和城乡建设部印发《关于进一步加强城市无障碍设施建设工作的通知》提出相关要求。

通知提到,重点支持城镇老旧小区等既有多层住宅加装电梯;合理配置新能源汽车无障碍充电车位。鼓励工程建设单位在新建、改建、扩建建设项目等环节,邀请残疾人、老年人代表以及残疾人联合会、老龄协会等组织,参加意见征询和体验试用等活动,积极吸纳反馈意见予以整改提升。鼓励市民群众通过热线电话、在线地图、小程序等,以拍照、定位等方式反映无障碍设施建设、使用方面的问题,并及时处理反馈。

据《人民日报》

多部门推进普惠养老服务高质量发展

近日,国家发改委、民政部、财政部等部门联合印发《促进普惠养老服务高质量发展的若干措施》。

《措施》提出,在重点满足失能、失智等老年人照护服务需求基础上,进一步拓展普惠养老服务内容、供给范围。支持地方开展居家养老照护能力培训,推动居家养老服务不断丰富内容、提升质量。积极推动人工智能辅助诊疗、康复训练、健康监护等设备在普惠支持型养老机构应用。鼓励普惠支持型养老机构内设康复护理、老年食堂、活动场地等设施向社区开放,支持社区服务设施连锁化发展。

据《健康报》

只“烧”不开刀 “融”化腺结节

这些甲状腺结节适合消融术

本报讯(通讯员 孙金铭 沈笑驰)“手术很顺利,结节‘烧’完了,你现在感觉怎么样?”手术医生蔡珍玉问。“感觉良好。”做完甲状腺结节消融术者赵大爷开心地说。

赵大爷今年76岁,3年前因肠癌做过两次大手术。以后每年复查。去年12月体检时,超声发现甲状腺有一个5毫米×7毫米的结节。这对于赵大爷来说犹如晴天霹雳,是不是肿瘤又复发了?是不是又要开刀了?赵大爷害怕了。他想起住院期间为自己做超声的那位态度好水平高

的蔡医师,于是来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院),找到超声科蔡珍玉主任医师。

蔡珍玉为检查甲状腺超声后说:“您这个甲状腺结节是良性的,可以考虑做甲状腺结节的热消融治疗,不一定要开刀处理。”“可以不开刀?!”赵大爷开心地说,“那帮我做掉。”

甲状腺结节热消融术,是一种微创手术。简单地说就是在局部麻醉状态下,超声引导将消融针插入甲状腺结节内,通过热效应将结节“烧

死”,然后由身体慢慢吸收,达到与外科手术相似的治疗效果。由于这种术式创伤小,可以当天入院做,做完就出院。

与传统外科手术相比,该术式具有不留疤痕、不需要终身服药、不需全身麻醉、手术时间短等优势。

适合做这一消融术的有这么几种情况:一是良性结节>15毫米,单发或多发结节;有进行性增大趋势更适合。二是微小癌≤10毫米,单发,超声或CT没有明显淋巴结转移征象。三是主观不愿意开刀手术的患者。