

老人长期卧床 警惕血栓形成

长期卧床老年人为什么易发生静脉血栓，如何预防？对于长期卧床的老年人而言，血栓是卧床最常见的三大并发症之一，因老年人肢体活动能力下降需要长时间卧床，减少了活动量，减缓了血液在体内的循环速度，血栓发生风险明显增加。6月30日，记者就老年人长期卧床易发静脉血栓问题，采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

引发血栓的原因

刘艳表示，血栓形成的主要原因是血液在机体中某些部位滞留，发生凝结。对于长期卧床的老年患者而言，下肢特别是脚踝部位的血液回流受阻，故易生成血栓。若血栓脱落经血液循环进入肺部，就可造成肺栓塞，病情严重时危及生命。

血栓的形成主要与以下三方面的因素有关。

活动量较少 当老年患者长时间卧床，且活动量明显减少时，血流速度变慢，导致血液中凝血因子和血小板出现凝集，进而增加血栓发生的风险。

长时间处于同一姿势 部分长期卧床老年患者因不能自行翻身而长时间维持同一位，会导致局部肢体发生血液回流受阻和不同程度的缺血，引发下肢深静脉血栓等疾病。

血液成分变化 受某些疾病或病理状态的影响，患有糖尿病、动脉硬化、肿瘤等疾病的老年人血管壁出现明显变化，变得不光滑，易形成斑块。斑块形成的部位，血流动力学也会出现明显变化，随之引发血液小漩涡，红细胞在斑块形成部位堆积，从而形成血栓。

血栓的预防措施

老年患者在卧床期间，可通过以下方式预防血栓形成。

活动肢体 脚踝泵运动是一种简单有效的

预防血栓的运动方式。通过脚踝的主动运动，可以促进下肢血液循环，降低血栓的形成。具体操作方法为：患者平躺在床上，用力勾脚尖，然后放松，重复此动作10次-15次，每天可多次练习。

被动肢体运动是指通过外力帮助患者进行肢体运动，以促进血液循环。被动肢体运动可以由医护人员或家属辅助完成。具体操作方法为：轻轻按摩患者的肢体，从肢体末端向心脏方向，每次按摩10分钟-15分钟，每天可进行多次。

药物治疗 抗凝药物是通过抑制血液凝固来预防血栓形成的药物，常用的有华法林、肝素、利伐沙班等。抗血小板药物是通过抑制血小板的聚集来预防血栓形成的药物，常用的有阿司匹林、氯吡格雷等。以上药物需要在医生的指导下服用。

个性化护理与监测 监测肢体肿胀和疼痛是预防血栓的重要措施之一。医护人员、患者及家属都应重点关注患者的肢体肿胀情况和疼痛程度，发现异常时及时处理。定期评估患者的凝血功能，常用评估方法有PT（凝血酶原时间）、APTT（活化部分凝血活酶时间）等。若发现患者凝血功能异常，应及时调整药物。

合理饮食 老年人卧床期间，饮食应以清淡、易消化为主，如小米粥、南瓜粥等，避免高脂、高糖的食物，如炸鸡、蛋糕等。在病情允许的情况下，保持足够的水分摄入也有助于预防血栓。

老年患者在住院期间，家属应掌握一些基本的护理知识，以便更全面地了解疾病，督促患者积极配合护理工作。对于高血压、糖尿病、动脉硬化患者而言，原发疾病的治疗同样重要。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄的增长，老年人由于各种腺体的退化，唾液、胃液、胰液和胆汁等消化液分泌减少，加之牙齿松动、咀嚼力差，若进食速度过快，势必增加肠胃负担，影响营养物质的吸收。因此，老年人要养成细嚼慢咽的好习惯。6月29日，潍坊市中医院老年医学科主任张利华针对老年人细嚼慢咽的好处作出解答。

张利华表示，临床中经常遇到一些吃饭速度较快的老年患者，他们多数肠胃不好或者营养吸收不好，导致身体出现各种各样的问题。老年人细嚼慢咽，对身体有许多好处。

减轻肠胃负担 牙齿充分咀嚼可以将食物磨成更小的颗粒，让食物更好地与消化液接触，减轻肠胃负担。细嚼慢咽还可以让较烫的食物在口腔中冷却一段时间，降低食物到达胃部的温度，起到保护肠胃的作用。

促进唾液分泌 自古就有唾液是“甘露”“金津玉液”的说法，是消化食物、吸收营养、保证健康的重要分泌物，也是人体防止病原体侵害的第一道门户。唾液不仅具有湿润、消化食物的作用，还能增强食欲。细嚼慢咽时，可以促进唾液分泌，对老年人健康有好处。

预防口腔疾病 咀嚼不仅对口腔软组织、牙床具有良好的按摩刺激作用，而且对牙齿本身起到良好的“清扫自洁”作用，减少病菌的生长繁殖，预防牙龈炎、牙周炎。咀嚼时，牙齿所受的压力会传给颌骨，可防止颌骨老化。另外，细嚼慢咽还可增加牙龈的血液循环，使牙齿获得更多的血液和营养，以增强牙齿的坚固性，避免过早脱落。

有助于控制体重 食物进入人体后，血糖会升高，当血糖升到一定水平时，大脑的食欲中枢就会发出停止进食的信号，这个过程一般需要20分钟左右。如果进食过快，等大脑发出停止进食的信号时，人们往往已经吃了过多的食物。因此，细嚼慢咽能让饱腹感提前，有助于控制体重。

促进营养吸收 当食物进入口腔后，先是牙齿对其进行咀嚼，并在舌头的搅拌下与唾液充分混合成为食糜，吞咽进入胃内进行初步消化，然后进入肠道进一步消化吸收。食物嚼得越细，肠胃负担越小，食物消化越快，营养物质的吸收率越高。

缓解紧张情绪 按照一定的节奏咀嚼食物，可促进血清素分泌，让我们感到幸福、愉悦。从心理学的角度来说，细嚼慢咽时，人的心态会更加平和。

活跃脑力 咀嚼的动作可以增加大脑海马区细胞的活性，防止其老化，从而锻炼大脑的思维能力，提高记忆能力。

张利华提醒，一口饭最好嚼25次-30次，建议两边牙齿都要用到，可以左边牙齿先咀嚼5次，然后换右边牙齿咀嚼，依次重复，这样可以同时锻炼两侧牙齿的咀嚼功能，避免因长期单侧咀嚼而导致的脸部变形。



健康宝典

老人心衰 不妨试试中医治疗

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

心力衰竭（简称心衰），是一种以心脏泵血功能减退为主要表现的临床综合征，严重影响患者的生活质量和生存预后。在现代医学中，心衰的治疗方法主要包括药物治疗、介入治疗、康复治疗、机械辅助和手术治疗。中医药作为我国传统医学的重要组成部分，有哪些治疗心衰的方法，有什么优势？6月29日，记者采访了潍坊市中医院老年医学科副主任医师林燕。

林燕表示，中医治疗心衰的方式主要有中药内服、中医外治、养生调护等。中医药在治疗心衰方面有着丰富的临床经验，通过温阳利水、调理气血、调和阴阳、活血化瘀等方式，可改善心脏供血、减轻心脏负荷、增强心肌收缩力。中医外治在心衰的治疗上也有着独特的作用，可以补益气血、调养心神、温通经脉、改善心功能。此外，养生调护也是中医治疗心衰的重要方式之一。通过中医健康养生指导帮助心衰患者做好日常生活养护，促进心衰的康复和心功能的维稳。

在中医治疗心衰的过程中，中医医师会根据患者的具体病情和体质特点，制定个性化的治疗方案，包括针灸的穴位和养生康复指导等。此外，中医治疗心衰还注重患者的日常调理，包括饮食调理、起居调养等。通过这些综合性的管理措施，心衰患者可以更好地控制病情，减少急性发病的风险，提高生活质量。

在临床实践中，中医治疗心衰显示出独特的优势和疗效，结合现代医学药物、介入和手术等方法进行综合治疗，减少住院时间，节省经济支出，让心衰患者生活质量得到明显改善。

了解细嚼慢咽的七大好处