

小腿酸胀原是肺栓塞信号

腿酸、胸闷、低烧,这些在老年人看来再平常不过的小毛病,总被一句“老了都这样”“扛一扛就好”搪塞过去。心理学上的“乐观偏差”,在老年群体中尤为常见:一辈子身体硬朗,总觉得大病不会找上自己,去医院麻烦还怕拖累子女。可身体从不会说谎,那些被忽略的细微信号,往往藏着致命风险。



68岁的张桂兰半年前接受膝关节置换手术,术后静养一个多月。随着年龄增长,她血液黏稠度偏高,属于静脉血栓高危人群,加之长期服用术后激素类药物,患病风险进一步升高。不久前,老人计划坐火车去外地看望外孙,出发前夜忙着收拾行李,熬夜后仅仅睡了三四个小时便踏上旅途。漫长的旅途里长时间静坐,张桂兰渐渐感觉小腿发胀不适。在她看来,人上了年纪,腿脚酸痛在所难免,只当成劳累引发的肌肉酸痛,没有放在心上。抵达女儿家中后,小腿酸胀持续加重,她还让女儿用力按揉酸痛部位,试图缓解不适感。之后几天,即便抬高双腿休息,酸胀症状丝毫没有减轻,老人依旧抱着侥幸心理,认定只是普通老年腿病,选择默默忍耐。

一天深夜,剧烈的腿疼将张桂兰从睡梦中惊醒,疼痛久久无法平息,随之而来的还有胸闷、气短。担心打扰家人休息,她拿起手机查询症状,AI提示高度怀疑下肢静脉血栓,血栓脱落极易诱发致命肺栓塞,

建议马上就医。意识到情况危急,老人连夜打车赶往医院急诊。腿部B超检查结果令人心惊,右腿静脉已经没有血流信号,确诊下肢深静脉血栓。医生当即郑重告诫,千万不要乘坐长途列车返程,需要尽快完善肺部CTA检查,排查血栓脱落的风险。次日的检查结果让家属后怕不已,血栓已经随血液游走至肺动脉,确诊急性肺栓塞,病情危重。医生要求老人严格卧床、立即住院治疗。

按摩小腿暗藏致命风险

不少老年人遇到小腿酸胀、肿痛,第一反应就是劳累、缺钙或者风湿腿痛,很少将其与血栓联系在一起,随意热敷、大力按摩成了很多人的选择,这恰恰是极大的安全隐患。下肢深静脉血栓早期症状常表现为小腿酸胀、轻微肿胀,极易被忽略。

术后长期静养、久坐不动、血液黏稠,长期使用激素类药物,都是诱发血栓的重要因素。血管内形成血栓之后,用力按压、揉搓肿胀小腿,外力会

搅动血管内的血栓,造成血栓脱落。脱落的血栓顺着静脉血流到达肺部,堵塞肺动脉,就会引发急性肺栓塞。发病往往十分突然,病情进展迅猛,短时间内就可能出现呼吸困难、休克,死亡率极高。

血栓引发的腿部不适有明显特点,大多是“单侧小腿肿胀、疼痛、皮肤微微发热”,两条腿症状不一样,和普通肌肉酸痛、缺钙引起的双腿酸软存在区别。一旦出现这类异常,千万不要盲目按摩、捶打、热敷,避免刺激血栓脱落。

并非毫无征兆

血栓来袭并非毫无征兆,身体会提前发出预警信号,老年人以及家属要提高警惕。

第一,单侧下肢肿胀、小腿持续酸胀疼痛,走路、站立之后不适感明显加重;第二,腿部皮肤温度升高、颜色发紫;第三,无明显诱因突发胸闷、气短、心慌,严重时胸痛、喘不上气。出现以上任意一种情况,不要拖延,尽快前往医院做血管超声检查。

经典方剂改善下肢静脉血栓

下肢深静脉血栓,在古代中医典籍中归属于“股肿、脉痹、瘀血流注”的范畴。古人发现,久卧久坐、术后体虚、气血不畅,易造成血脉瘀堵,水湿停滞于下肢。中医讲究“气为血之帅”,气不足则无力推动血液运行,血流迟缓便会生成瘀血;瘀血阻滞脉络,水液外溢肌肤,腿部肿胀疼痛随之而来。

出自清代《医林改错》的“补阳还五汤”是调理气虚血瘀最具代表性的名方,此方重用生黄芪大补元气,辅以当归、川芎、赤芍、桃仁、红花、地龙活血通络,适合久病卧床、年纪偏大、血栓后期下肢长期肿胀、发沉乏力的人群。老年人术后气血亏虚,无力推动血脉,最容易出现这类证型,此方核心思路就是补气先行,气足血自行,从根源改善血流瘀滞的体质。

另一经典活血方剂“桃红四物汤”源自《医宗金鉴》,由四物汤加桃仁、红花组成,重在养血活血、化瘀通脉。此方药性相对平和,多用于气滞血瘀,腿部酸胀刺痛、肤色发暗,无明显红肿发热者。桃红四物汤更偏向疏通已经阻滞的血脉,适合久坐气滞、瘀血较重,气虚症状较轻的人群。

做好日常预防 远离血栓威胁

与其等到下肢静脉血栓发病再紧急救治,不如做好日常预防,牢牢守住健康防线。科学防护,养成良好习惯,就能大幅降低血栓发生风险。

坚持肢体活动,是预防血栓最核心的手段。老人切忌久坐不动,建议每坐1小时便起身活动片刻,拉伸腿部肌肉、缓步走动,促进下肢血液流动。行动不便、长期卧床者,可以练习踝泵运动,这是预防血栓的“黄金动作”。平躺或坐着,脚尖用力向上勾起,保持5秒,再用力向下绷直,20次为一组,

每日坚持3组-4组。

良好的生活方式,能够从源头减少血栓隐患。日常保证充足饮水,每日饮水量不少于1500毫升,充足水分可稀释血液,减轻血液黏稠。饮食坚持清淡原则,减少高油、高盐、高脂食物摄入,多食用新鲜果蔬与粗粮,合理控制体重,减轻血管负担。同时做到戒烟限酒,烟草中的有害物质会损伤血管内壁,提升血栓发病率。生活里不要长时间跷二郎腿,避免双腿受压;夜间休息时适当垫高下肢,帮助静脉血液回流。在一些特殊场景中,更要提

高警惕、加强防护。乘坐火车、飞机长途出行,不要长时间保持固定姿势,适时活动脚踝与膝关节,条件允许时起身走动。做完手术休养期间,遵从医嘱尽早下床适度活动,不要长期卧床静养。患有静脉曲张的人群,可在医生指导下穿戴医用弹力袜,辅助血液回流,降低血栓形成风险。

不少人对腿部不适存在认知误区,反而埋下致命隐患。小腿出现酸胀疼痛感时,千万不要用力按摩、捶打患处,盲目按压很可能造成血栓脱落,诱

发凶险的急性肺栓塞。同时避免长时间高温泡脚,过热的水温过度扩张血管,会加重下肢血液瘀滞。一旦发现单侧腿部肿胀、疼痛,皮肤发热、发红,不要当成普通劳损硬扛,应当及时前往医院检查,抓住最佳诊疗时机。

有的人下肢静脉血栓可防可控,重点在于重视细节、持之以恒。中老年人、术后静养者、血液黏稠等高风险人群不必过度焦虑,只要坚持定时活动、足量饮水、清淡饮食,远离损伤血管的不良习惯,就能有效远离血栓威胁。

本报记者 李由