

产后下肢血栓性静脉炎应该怎样护理

贺霞

(泸州市中医院 四川泸州 646000)

下肢血栓性静脉炎疾病是妇产科产后常见并发症，该病会对产妇的身体健康产生严重的影响。如果不能及时开展有效治疗可能会导致脑部栓塞、肺部栓塞等不可逆的损害。所以大家一定要重视产后下肢血栓性静脉炎的治疗与护理，从而防止严重后果产生。本文重点研究了该病的护理方式，旨在让大家对下肢血栓性静脉炎正确的护理方式有一个全面客观的了解。

一、产后下肢血栓性静脉炎的发病机制

临床实践表明：妊娠期女性在产后更容易出现下肢血栓性静脉炎。下面就跟大家分析一下具体的发病机制。

(一) 血液处于高凝状态

女性在怀孕期间血液之中的凝血因子会在一定程度上增加，同时溶解血块的因子也会相应减少，并且这种状态会在产后持续比较长的一段时间。所以在产后女性血液会在一段时间之内处于比较容易形成血栓的高凝状态。在这样的情况下如果遇到妊娠合并症，比如说产褥感染等，就更加容易出现血栓性静脉炎。除此之外，妊娠期高血压以及糖尿病等，另外分娩方式也会在一定程度上影响血栓性静脉炎的发生率。因为这些因素都可能会导致局部血管痉挛或者是造成不同程度的管壁损伤，从而导致血管内皮细胞释放组织因子，最终就会促进血凝。

(二) 血液淤积

女性在怀孕后期静脉血管之中的血流速度会逐渐变慢，因为到了怀孕后期子宫会不断增大，从而导致深部的静脉受到一定的压迫。在这种情况下血液的正常回流就会受到一定的阻碍。当血液的正常流动速度受到影响之后，就可能会在静脉之中淤积滞留。而在分娩的过程中血管可能会受到一定程度的损伤，如果经历了剖腹产手术，或者是因为在分娩的过程中阴道受伤比较严重，需要在产后长期卧床保持休息。就更容易导致血液淤积，引发静脉炎。这主要是因为长期卧床会导致下肢静脉血流回流变得缓慢，血液就会逐渐在深部静脉血管之中淤积，淤积过多之后就会形成血块。另外临床实践表明：手术创伤会在一定程度上对血小板产生影响，导致血小板出现反应性改变。这样厌氧菌感染产生肝素酶降解肝素，局部的血液就会处在一个高凝的状态之中。下肢血栓性静脉炎会导致患者下肢肿胀，还会有不同程度的疼痛感，影响患者的正常行走与健康。

二、产后下肢血栓性静脉炎的护理方式

相关研究报道表明：产后下肢血栓性静脉炎对患者身体健康威胁很大，如果不及时治疗改善病情，可能会对患者造成终身的伤害。而产妇在产后身体比较虚弱，需要加强临床护理与照顾，而下肢血栓性静脉炎的护理干预非常关键。下面就跟大家详细介绍一下产后下肢血栓性静脉炎的护理方式。

(一) 健康教育

在产后下肢血栓性静脉炎的临床护理工作中，首先对产妇实际产妇的家属开展健康知识教育。因为很多产妇及其家属并不了解下肢血栓性静脉炎是什么，所以容易出现一些负面情绪，更重要的是不知道如何自我护理。所以护理人员要积极开展健康教育，向产妇介绍下肢血栓性静脉炎是怎么一回事，用通俗易懂的语言对疾病的定义、发病机制、疾病的的具体症状以及治疗和护理方式进行一一说明。从而让产妇及其技术对这个疾病有一个全面客观而深入的认识，从而提升他们的护理配合度。更重要的是指导产妇及其家属正确的自我护理方式，讲解注意事项，避免不当操作影响加重下肢血栓性静脉炎疾病。

(二) 心理护理

产妇在产后受到各种因素的影响情绪会发生一定的变化，另外受到下肢血栓性静脉炎疾病的影响更容易出现焦虑以及抑郁等情绪。这就需要对患者开展心理护理，首先来说要与护理人员建立和谐的沟通关系。在聊天的过程中掌握产妇的实际心理状况，然后再分析导致产

妇出现负面情绪的原因。针对性的采取心理疏导方式缓解患者的不良情绪。同时护理人员要积极与产妇家属沟通交流，让家属在日常生活中通过语言以及照顾等给予产妇心理支持，让产妇感受到家庭的温暖。另外护理人员可以指导产妇通过深呼吸以及听音乐等方式转移注意力，缓解不良情绪，保持心情舒畅。

(三) 病情监测

产后下肢血栓性静脉炎疾病在治疗期间会受到各种因素的影响出现一些变化，所以在临床护理的过程中要注意观察病情的变化情况。简单来说就是要关注患者的下肢情况，定期查看是否有炎症、肿胀或是肌肉压痛等症。同时还要注意观察患者是否出现的血压水平的波动等。如果发现了异常情况要立即向医生报告，从而及时采取针对性的措施解决相关问题，防止病情加重。

(四) 针对性护理

产后下肢血栓性静脉炎的主要症状是下肢肿胀和疼痛，主要的发病机制为血流不畅。所以要采取针对性的护理措施改善患者的病情。首先来说可以采用捆绑弹力绷带或弹力袜缓解病情，但是要注意在使用的时候向患者讲解清楚使用的目的与作用，以及使用过程中的注意事项，从而提升患者的配合度。另外，在使用的过程中要每天查看患者的皮肤状态，防止出现皮肤破损等问题。对于出现呼吸不畅问题的下肢血栓性静脉炎患者来说，要根据具体的情况给予吸氧等护理支持，保证患者的呼吸通畅，防止肺栓塞等严重的并发症产生。

(五) 日常生活护理

在临床护理工作中要为下肢血栓性静脉炎患者制定健康的日常生活护理计划。首先要指导下肢血栓性静脉炎正确饮食，食用清淡有营养的食物，注意不要过于油腻，影响血液循环，同时要注意多喝水。其次就是要注意休息，在休息的过程中可以将软枕置于足跟处，适当抬高患肢，从促进下肢的血液循环。最后就是要指导下肢血栓性静脉炎患者正确锻炼。正常情况下，产妇在产后身体恢复后需要下床活动开展肢体锻炼。但是对于下肢血栓性静脉炎患者来说受到疾病影响可能会出现行动不便等问题，这时就要积极开展床上锻炼，通常来说就是简单的伸曲、膝关节、踝关节运动。这些运动虽然简单，但是能够非常有效的促进下肢静脉回流。待患者身体好转之后指导患者开展下床活动，但是要注意运动的强度，不能超过半个小时。

三、产后下肢血栓性静脉炎的预防措施

产后下肢血栓性静脉炎疾病对产妇身体的健康危害比较大，所以大家在妊娠期间就要了解和注意这一个问题，采取有效的措施进行预防。下面就为大家讲解一下产后下肢血栓性静脉炎的预防措施。

(一) 定期产检

在生产之前，产妇要严格按照要求定期到医院进行产检。特别是具有血栓塞疾病个人史或者是家族史的产妇要积极开展血栓倾向的检查，从而及早发现疾病，及早采取措施干预，从而预防产后出现下肢血栓性静脉炎疾病。

(二) 合理运动与按摩

虽然说产后产妇需要充足的休息，不能剧烈运动。但是在身体允许的情况下必须要积极开展运动锻炼。首先可以通过肢体按摩，促进血液循环与循环，防止血栓。其次就是从床上肢体屈伸运动到下床行走逐渐过渡，避免久坐久躺。但是在运动锻炼的过程中要注意不要过度，以自己身体承受能力为主。

(三) 产后注意自我检查

在产后产妇自己要注意自己身体的变化情况，除了医护人员的定期检查外，自己可以通过查看自己下肢的粗细判断是否处于肿胀状态。另外可以自我按压腿部感觉是否疼痛，如果觉得异常要及时到医院就诊，确定是否患病。做到早期发现早期治疗，避免病情严重化。