

一文读懂下肢水肿背后的秘密

下肢水肿是常见的临床症状,大多数人在生活中都出现过下肢水肿。那么,为什么会下肢水肿呢?是如何判断的呢?今天,北京大学国际医院陈宇医生就来和大家好好聊一聊下肢水肿背后的秘密。

一、什么是水肿?

水肿即人体组织间隙积聚了过多的液体。

二、如何发现下肢水肿?

- 1、尿量与之前相比明显减少,一天的尿量加起来也不满一个矿泉水瓶(1个矿泉水瓶约为500ml);
- 2、觉得袜子、鞋子变紧了,经常会被勒出痕迹;
- 3、觉得下肢酸胀、乏力,有时会有麻木感,活动时感觉下肢沉重,抬不起来;
- 4、水肿严重时下肢明显变粗、变硬,皮肤也发白、发亮,手指一按一个坑。

三、如何判断水肿的严重程度?

判断水肿的严重程度目前没有统一的标准,但常用以下两种方式对水肿的程度进行分类。

三度分法:轻度、中度、重度

用手指在局部按压5s离去,如在移去手

指5s后仍不能恢复原状,即为可凹性水肿。

·轻度水肿:仅发生于眼睑、眶下软组织及胫骨前、踝部皮下组织,指压后可出现指印(组织轻度凹陷),松手后凹陷平复较快(1-2s)。

·中度水肿:全身疏松组织均有可见性水肿,指压(5s)后可出现明显的或较深的指印,且10s仍不能恢复。

·重度水肿:短时间(3s)轻压较长时间(10s以上)不恢复。全身组织严重水肿,身体低垂部皮肤紧张发亮,甚至可有液体渗出。可伴有胸腔、腹腔积液。

四度分法

I度:足部及小腿有明显的凹陷性浮肿,休息后仍不消失。

II度:除I度表现外,同时伴有大腿水肿,皮肤紧张。

III度:水肿累及腹部及外阴,皮肤紧张发亮。

IV度:全身浮肿,有时伴有腹水。

四、导致下肢水肿的原因有哪些?

导致下肢水肿的原因有很多,一些水肿可能是心脏、肾脏、肝脏、内分泌、营养等方面的疾病所致,下面就来看看不同原因的水肿有哪些特点。

心源性水肿

心力衰竭时,心脏的泵血功能降低,导致全身血液淤积,血管内的血液压力升高。受重力影响,身体低垂部位血液回流更为缓慢,压力更高,故水肿首先出现在足部、腰骶部等低垂部位,程度自下而上减轻,且双侧对称。患者还可能会出现一些其它症状,如胸闷、憋气、腹胀等。如出现这些症状,建议及时就诊。

肾源性水肿

肾脏就像是身体中的一个“水坝”,若“水坝”出现问题,则会一直拦截上游“河流”,导致“水位越来越高”,继而出现水肿。另一方面,肾脏出现问题时还会导致体内蛋白大量漏出,造成低蛋白血症,血管内渗透压不足,液体就会从血管中跑到组织间隙中去。肾源性水肿早期常常从组织疏松部位开始,如眼睑、面部等部位,晨起明显,此后很快发展为全身水肿,常有尿常规改变、高血压及肾功能损害表现。

下肢静脉曲张

下肢静脉发生血栓时,静脉血无法正常回流,血液、水分瘀滞,患侧下肢就会慢慢肿起来,而健侧下肢血液回流正常,就不会出现水肿。如果出现了下肢水肿,特别是不对称的下肢水肿,陈大夫建议大家完善下肢静脉超声,明确是否存在下肢静脉曲张。在出现下肢水肿不对称时,单靠肉眼观察常常并不可靠,建议使用卷尺精准测量双侧下肢周

径进行比较。

肝源性水肿

肝硬化是肝源性水肿最常见的原因,主要表现为腹水,可首先出现踝部水肿,逐渐向上蔓延,而头、面部、上肢常无水腫。

营养不良性水肿

营养不良时,血液中白蛋白水平下降,白蛋白是维持水分在血管内的重要成分,白蛋白水平下降时,血液的渗透压下降,水分就会渗到组织间隙中继而出现水肿。

甲状腺功能减退

组织中亲水物质增加而引起的特殊类型的水肿,这种类型的水肿常常不受体位的影响,按压后也不出现凹陷,称为黏液性水肿。

下肢水肿可能是多种疾病的首发临床表现,导致水肿的原因很多,除了上面提到的这些常见疾病,还有很多其他的原因。在自行初步判断水肿的原因后,建议大家及时就医,请医生帮您寻找水肿背后的原因。

大腿周径:髌骨(俗称膝盖骨,很容易摸到)上缘15cm周径。

小腿周径:髌骨下缘10cm周径。

双侧相差>1cm即考虑有临床意义。

第一次测量后可在测量处划线标注,保证下次在同一位置测量。

冬季皮肤干痒大作战! 三个保湿妙招助力告别烦恼

一般情况下,人体适宜的健康环境湿度范围在40%—60%之间。然而,在秋冬季节,北方的空气湿度往往低于30%,无法满足人体的健康需求。这种干燥的环境可能会出现皮肤干燥、瘙痒等情况。为了改善这种情况,我们需要采取一些保湿措施。

天干物燥,健康隐患多

在干燥的天气环境下,细菌和病毒可谓

如鱼得水。当空气中悬浮的微粒,包括霾、尘螨、真菌等与细菌结合,它们便成为传播疾病的媒介,使得细菌得以快速散播。这些微粒一旦被吸入人体,就可能引发流涕、咳嗽、气喘、起疹等症状及多种过敏性疾病。

干燥的空气还可能会导致咽喉疼痛、鼻粘膜干燥等问题,还可能引发上火症状,如大便干燥、口腔干燥等。对于小孩子和老人等抵抗力较弱的人群,他们更容易受到细菌、病毒的侵害,进而引发鼻炎、咽喉炎、感冒咳嗽等呼吸道疾病。

此外,干燥环境对皮肤的伤害也不可忽视。皮肤随环境变得干燥,不仅可能会导致过敏和瘙痒,还会加速皮肤老化,让人看上去显老。因此,保持空气湿度对于维护身体健康至关重要。

如何摆脱冬季皮肤干痒?

冬季皮肤干痒,可从提高室内湿度、保湿护肤、调整饮食三方面做起。

室内湿度是维持肌肤水分的关键因素,如果湿度过低,会导致皮肤干燥。因此,我

们可以采取一些措施来提升室内湿度,建议提升至40%—60%之间,至少达到30%,以帮助肌肤保持水分。使用加湿器是很好的选择,如果没有加湿器,可以使用一个干净的容器装上清水,放在房间里。如果房间里有壁挂式暖气,可以将毛巾用清水湿透,放在暖气上。如果是地暖,可以在地面上放一盆水。如果是电暖器,大多数都自带水箱,记得及时加水。另外,还可以把毛巾湿透,喷上喜欢的香水,然后用手挥舞毛巾在空中旋转。这种应急加湿法只需要几分钟,就能感觉到空气清新而湿润。

洗脸时,建议使用温和的洁面乳来清洁脸部,而不是洗衣皂、肥皂等刺激性较强的清洁用品。如果需要卸去日常妆容,可以使用一次性面巾,沾取少量润肤乳轻轻地擦拭,这样既安全又便捷。洗脸水的温度也很重要,应使用与皮肤温度相近的温水,过冷过热都会刺激皮肤。洗脸时间也不宜过长,适中即可。在洗脸过程中,切勿用力揉搓,捧水洗脸是比较稳妥的方法。

洗脸完成后,可使用具有保湿功能的润肤霜或护肤乳。涂抹适当的保湿霜可以帮

助湿润皮肤,防止水分流失,让皮肤保持健康和光泽。除了面部皮肤,洗澡后全身皮肤也需要涂抹润肤霜,以避免皮肤瘙痒的发生。但需注意,用于身体的润肤霜并不适用于面部。

在条件允许的情况下,保湿面膜是一个不错的选择。户外活动频繁时,我们需要加强面膜的使用频率,每天敷一次。如果户外活动较少,可以调整为每2—3天敷一次。保湿面膜的敷用时间通常在15—20分钟左右。另外,皮肤冷湿敷的方法也可以尝试。准备两条纯棉洗脸毛巾,用清水浸透,直接敷在面部。每5分钟更换一次毛巾,总共共敷30分钟即可。这种方式有助于镇静肌肤,缓解疲劳,同时也有助于保持皮肤的湿润和弹性。

此外,饮食也是皮肤健康的关键。多样化的蔬菜、水果、鸡鸭鱼肉、牛奶、豆浆等食物,能为皮肤提供丰富的营养,使其更加健康、有弹性。同时,保持充足的水分摄入也非常重要,不要等到口渴才喝水,这有助于保持皮肤的水分,同时促进体内废物的排出。



中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

3-094

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

3-096