

# 血管“涝了”

随着岁月流逝,你有没有发现自己腿上的“青筋”逐渐增多了呢?如果你以为这是年龄增长带来的自然现象,那就错了。专家表示,这些所谓青筋是皮肤表面的静脉血管,其显现甚至突出曲张,并不是因年龄增长之故,而与长期站立、重体力劳动等原因相关。如不及时治疗,甚至会出现下肢溃疡,也就是我们常说的“老烂腿”。

本报记者 李钢 陈晓丽 实习生 毛瑞锋

# 久坐白领是静脉曲张高危人群

## ●高脂肪食物摄入多易引发周围血管病

前来就诊的患者刚一撩起裤腿,一股腐烂的臭味立即充斥着诊室,一个已经溃烂到可以看到骨头的伤口,让人不敢直视。每周三,这样的场景都会在山东省中医院西院周围血管病科主任医师陈柏楠的门诊重复。患者是一位不足四十岁的女士,有着与年龄不太相称的苍老。

“发现腿上有那种青筋快十年了,一直没当回事,没想到后来碰破了就一直不好,开始烂。从那时,这个伤口就没好过。”张女士指了指左小腿外侧一个直径约七八厘米大的溃烂伤口,无

奈地说,在去过多家医院后,她慕名从黑龙江来到了济南。

交流中,张女士透露,她原本很爱漂亮,喜欢穿紧身裤、裙子等凸显身材的衣服,但自从得了静脉曲张,她就再也没穿过裙子。

“她这种情况已经属于慢性小腿溃疡,也就是我们常说的‘老烂腿’,治疗是比较麻烦的。”检查后,陈柏楠说,张女士是由于静脉曲张延误治疗日久,静脉返流引起的。

山东省千佛山医院副院长、血管外科专家于振海解释,静脉曲张是一种很常见的

周围血管疾病,它是由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素,导致的静脉迂曲、扩张的一种血管病。身体多个部位的静脉均可发生曲张,最常发生的部位在下肢,其临床表现为表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,腿部有酸胀感,足踝水肿等。

“通俗地说,静脉曲张是由于静脉血回流不及时,小腿上的静脉血太多,涝了。就像庄稼一样,静脉曲张得不到及时治疗,就会涝得越来越严重,涝得太厉害了,就开始溃烂,出现老烂腿。”陈柏楠说,现实中很多患者错过了最佳治疗时机,造

成了严重后果。

据一项统计显示,我国现有500多万周围血管病患者,约5%因不及时治疗导致截肢而被高位截肢。

无论是在陈柏楠的诊室,还是于振海的诊室,记者都看到了许多静脉曲张的患者。于振海分析说,随着人们生活水平的提高,高脂肪、高蛋白、高糖的食物摄入太多,肥胖者增多,导致心脑血管、糖尿病患者增加,继而又引发像静脉曲张等周围血管病发病率升高。

## ●紧身裤能否导致静脉曲张有待研究

“大夫,我为什么会得静脉曲张啊?是不是和我爱穿紧身裤有关?我看网上有不少这样说的。”在问诊中,患者张女士非常奇怪自己到底是因为什么得的静脉曲张。

陈柏楠表示,首先,造成下肢静脉曲张的原因有患者自身的生理原因,例如其中一个重要原因是先天性静脉管壁或静脉瓣膜薄弱。由于静脉管壁易于扩张,使静脉瓣产生关闭不全,形成血液倒流的现象,久而久之,

患者就可能会出现静脉曲张。

而对没有先天性血管问题的人来说,静脉曲张的诱因有长期站立、重体力劳动以及久坐不动等,其中久坐不动是一个容易被忽视的因素。过去认为静脉曲张与长期站立和负重的关系最大,但近年来的研究表明,长时间坐着并且不经常变换姿势也是导致下肢静脉回流不良的原因。

这些诱因使得静脉曲张多与职业相关,例如,久站的教

师、医护人员、交警等,久坐的白领、公务员等都是静脉曲张高发群体。此外,受凉受寒也是静脉曲张发病的诱因之一;妊娠、慢性咳嗽、长期便秘也可造成下肢静脉曲张。

近日,一条关于“爱穿打底裤,小心静脉曲张!”的帖子在朋友圈里疯狂转发。

对此,有解释说,这是因为穿着紧身打底裤,使得臀部和髋部往往过紧,下肢血液无法顺利通向心脏。女性长期穿高

跟鞋,加上重力的作用,也会对静脉瓣膜产生一定的压力,正常情况下对其不会造成损害,但当静脉内压力持续升高时,瓣膜会承受过重的压力,逐渐松弛、脱垂,使之关闭不全,从而引发下肢静脉曲张。

“穿紧身裤是否会直接导致静脉曲张,应该说还没有相关严谨科学的研究。”陈柏楠表示,现在研究表明,久站、负重、久坐不动等是诱因,穿紧身裤是否会诱发静脉曲张,还需要相关研究。

## ●每坐一小时,可起身做下肢保健操

“静脉曲张,很多人不在意,认为不会有什么大的影响。”陈柏楠说,他接诊过不少患者,都是由于不及时干预最终发展成了“老烂腿”,错过了最佳治疗时机。

专家表示,静脉曲张的发展因人而异,有的人病情发展不快,也有人会随着退休和生活习惯的调整,使静脉曲张的发展有所缓解,但也有不少患者,若不及时干预,下肢皮肤会因血液循环不畅而呈现黑色,进而出现脱屑、瘙痒、湿疹、溃烂坏死、破裂出血甚至是形成静脉曲张栓等并发症。

于振海提醒,当看到下肢

青筋暴露时首先不要过于紧张,因为有人是由个人体质等造成的,并不一定是静脉曲张,但如果突出的静脉血管越来越多,并且慢慢变成弯弯曲曲的蚯蚓状就要引起重视了。

此时,医生建议到正规医院检查是什么原因引起的,在解决原发病后,才进行静脉曲张的治疗。治疗方式分为药物、射频、激光、注射硬化剂、外科手术等方式。

“静脉曲张初期的患者,可能也不需要很复杂的治疗,可以穿医用弹力袜。”陈柏楠特别提醒,这种医用弹力袜与普通弹力袜不同,它属于一种医疗

器械,患者最好使用正规的医用弹力袜,否则可能起到相反的作用。

专家解释,像紧身牛仔裤、长靴等与静脉曲张袜的施压方式不一样。静脉曲张袜一方面是对压力的大小有要求,另一方面压力分散均匀,而且压力自踝部向上递减,有助于静脉回流。

于振海还提醒,穿医用弹力袜也有很多讲究,应在早上醒来时抬高肢体穿上,并坚持穿一整天,每天都穿。

另外,在休息的时候可以

多把腿抬高,还可以结合按摩手法,由踝部向膝盖方向揉搓小腿肌肉,以促进静脉血回流。久坐少动的白领人士建议每一个小时都起来走走动动,也可以在休息间隙做一做下肢保健操,通过加强腿部肌肉收缩方式,促进下肢血液的循环。

对于静脉曲张患者,应当减少长时间站立、负重行走,不可用冷水洗浴。同时,应尽量避免腿部外伤,尤其是在腿部颜色已经发生变化时。由于静脉曲张,腿部营养状况很差,导致愈合能力和抗感染能力都比较差,如果有外伤,不仅难以愈合,还会有溃烂风险,越来越严重,甚至会长期恶化成皮肤癌。



养生堂

堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

## 正本清源话眩晕之五 什么是恶性眩晕(上)

前面我们说过,有一句医疗广告词是这样的:“眩晕是体内的定时炸弹!”这句话给大家造成了非常大的精神压力,导致几乎所有的眩晕/头晕朋友都想去做个头颅CT或磁共振,看看自己是不是得了急性脑血管病,或者脑肿瘤。

当然,很多朋友,尤其是年轻的朋友,根本检查不出来什么问题。一些老年朋友,查出来也不过是腔隙性脑梗死、慢性脑白质缺血等,与以前相比也没什么变化。查不出来更容易胡思乱想,或四处求医。若找了一个不是专注于这个方向的医生,找不到根源就只能对症治疗。疗效不佳再加重原有思想负担,进一步导致焦虑失眠,继而增加新病“慢性主观性眩晕”……

其实,真正导致恶性后果的眩晕仅占眩晕/头晕总人数的10%以下,是比较少见的。它有着自己的好发人群,除了眩晕外,还会有其它的伴随症状,可以给医生提示,进行相应的检查以进一步明确诊断,指导治疗。

我们今天就来了解一下“恶性眩晕”。对它有了一定的了解,能够初步鉴别,遇到自己或家人眩晕,做个“自诊”,就心中有数,不害怕了!

“恶性眩晕”,顾名思义,就是可以带来“恶性”后果的眩晕,一般指的是急性脑血管病中的后循环缺血,也包括一些后颅窝占位性病变,如肿瘤。

我们的大脑,包括前颅窝、中颅窝和后颅窝。后颅窝主要是小脑和脑干待的地方。小脑是管理我们平衡的地方,脑干是我们的生命中枢所在地,也是我们感觉、运动神经集中通过的通道,形象点说:就是我们身体连接大脑和外周神经系统的“京广铁路”!除了感觉、运动神经,还有一些神经核团,像一个个小岛屿一样分散在脑干里。它们是一些神经的次级中枢。如果把大脑比做国家的中央机构,那些脑岛相当于“省级部门”,管理平衡的“前庭神经核”就是其中之一。所有这些组织,都由一根叫做“基底动脉”的血管进行供血。基底动脉由两根椎动脉合并而来,因此常把它们叫做“椎-基底动脉”。

后颅窝骨头突起多,地方狭小,所容纳的脑组织又是如此的重要,一旦出现病变,不仅影响管理平衡的“前庭神经核”,它旁边的脑组织一定会受到影响。其它组织受到影响,也就一定会出现它们主管功能的异常。这些,就是眩晕的伴随症状。所以,发生眩晕的时候,一定要关注它的伴随症状,如讲话不清楚、看东西有重影等等,这也是医生询问的关键点。请朋友们要记住哦。