



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
胃肠康复中心主任、主任医师
贾军峰

记者：什么是单纯性下肢静脉曲张？

贾军峰：单纯性的下肢静脉曲张指病变范围仅限于下肢表浅静脉，即我们单凭肉眼就能看到的小腿呈条索蚯蚓状的迂曲静脉，绝大部分病人都发生在大隐静脉组。在我们腿上的大隐静脉，非常好辨认。活动一天后晚上都喜欢用热水泡一下脚，洗脚的同时会发现我们足背有许多扩张的血管，这些都是静脉。大隐静脉的起始端就在脚踝内侧那块隆起的骨头前方，向上沿小腿内侧上行，再经膝关节后内侧进入大腿内侧部前上，约在我们腹股沟处汇入股静脉。单纯的下肢静脉曲张病情一般较轻。

记者：什么人容易得下肢静脉曲张？

贾军峰：存在先天性静脉壁薄弱、静脉瓣膜功能不全的人群有静脉曲张的风险。另外，父母有静脉曲张病史者，需要长期站立工作，重体力劳动，有慢性咳嗽，习惯性便秘，晚期妊娠的孕妇都是高危人群。

记者：得了下肢静脉曲张会有什么症状？

贾军峰：一般发病的初期，最明显的就是有酸胀不适和疼痛感，多为钝痛，并伴有肢体沉重感，易疲劳乏力，有时可伴小腿肌肉痉挛现象。久站或者午后感觉症状加重，而在平卧、下肢

天气转热，一些心急的姑娘已经换上了漂亮的裙子，露出了白皙顾长的美腿。可是还有一些人，即便到了盛夏，也不愿意换上短裙、短裤，他们很可能就是饱受下肢静脉曲张困扰的患者。近日，记者采访到了首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心主任、主任医师贾军峰，跟她聊了聊单纯性下肢静脉曲张如何治疗。

站久了腿酸痛 当心下肢静脉曲张

□本报记者 陈曦

抬高或是穿紧身的弹力袜时，则感觉症状能明显减轻；部分患者则无明显不适。后期则出现受损静脉隆起、扩张、迂曲呈蚯蚓状，尤以小腿前内侧大隐静脉区明显；部分女性患者，月经前症状会加重，妊娠时会明显加重；病程较长及严重者，在小腿，特别是踝部皮肤常出现营养性改变，包括皮肤萎缩、脱屑、瘙痒、色素沉着、皮肤和皮下组织硬结，甚至湿疹和溃疡形成，有时可并发出血及血栓性静脉炎。

记者：诊断下肢静脉曲张需要做什么检查？

贾军峰：下肢浅静脉曲张具有明确的形态特征，但是明确是否为单纯性下肢浅静脉曲张，需要了解静脉瓣膜功能、深静脉是否通畅和交通静脉瓣膜功能，在此基础上才能确定治疗方案。主要的体检方法有：浅静脉瓣膜功能试验、深静脉通畅试验、交通静脉瓣膜功能试验。

也可通过彩超、静脉造影辅助诊断，其中静脉造影则是诊断下肢静脉曲张的金标准。但是对于孕妇、碘过敏或肾功能不全等不适合做静脉造影的患者，可行彩超检查。

记者：下肢静脉曲张怎样治疗？

贾军峰：1、保守治疗：对于早期轻度静脉曲张，妊娠期妇

女，年龄大不适于手术治疗及全身情况差难以耐受手术的病人可采取保守治疗。具体包括：（1）避免久站、重体力劳动、强体育运动或训练，抬高患肢，促进静脉回流；（2）在行走或站立时穿循序压力袜，增加皮下组织间隙的张力，促进血液回流，减少返流，从而减轻下肢酸胀感，延缓病情进展；（3）需要注意的是，如果有下肢缺血表现，应禁止使用弹力袜；（4）外压力梯度治疗也有一定疗效。2、硬化剂注射治疗。3、手术治疗：手术治疗可以分为传统手术治疗（如高位结扎剥脱术）和微创治疗。

记者：单纯性下肢静脉曲张不治疗会有什么危害？

贾军峰：在这我们主要介绍严重后果及并发症，这些患者除了影响美观外，在小腿处，特别是内侧踝关节处皮肤常出现皮肤萎缩、脱屑、瘙痒、色素沉着、皮肤及皮下组织硬结，病情进一步发展则会出现湿疹和溃疡形成，且溃疡不易愈合（特别是有糖尿病病史者），有时还会出现曲张静脉破裂出血及血栓性静脉炎等比较严重的并发症。

记者：生活中如何预防下肢静脉曲张？

贾军峰：预防下肢静脉曲张必须从日常生活下手，特别是下肢静脉曲张的高危人群。对于长期站立工作，重体力劳动这部分人可平时穿医用弹力袜，适当加强下肢的锻炼，增加肌泵的促血液回流作用，睡前抬高下肢。对于有慢性咳嗽及习惯性便秘的患者要及时治疗原发病。妊娠晚期孕妇则最好减少下床活动，或者是穿医用弹力袜。饮食上则忌烟酒，少吃油腻、辛辣的食物，多吃含维生素的食物。可口服些促血液循环药物。对于一般人群则要尽量避免久站，久蹲，久坐等减缓血液回流的动作，适当加强体育锻炼。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院



职业病小科普

电离辐射或引起骨肉瘤

什么是职业性肿瘤

职业性肿瘤是由于接触职业性致癌因素而引起的肿瘤，表现为接触该类因素的人群中有肿瘤发病率的异常超出，肿瘤发病和死亡年龄的提前或频发罕见肿瘤。

职业性肿瘤一般都有特定的部位与性质，但是在临床表现上与非职业肿瘤并无明显的不同。

职业性肿瘤的致病因素

能引起职业性肿瘤的致病因素称为职业性致癌因素，常见为化学因素。目前国际上已公认的职业性致癌因素有：燃煤烟灰引起阴囊癌；沥青、煤焦油引起皮肤癌；页岩润滑粉引起阴囊癌；切削油引起阴囊癌；焦炉煤气、铬酸盐、氯甲醚引起肺癌；无机砷酸盐引起皮肤癌、肺癌；镍引起鼻腔癌、肺癌；石棉引起肺癌、胸腹膜间皮瘤；芥子气引起肺癌、上呼吸道癌；氯乙烯引起肝血管肉瘤；苯引起白血病；硬木家具工艺易引起鼻窦癌；电离辐射（放射线）引起肺癌、皮肤癌、骨肉瘤、白血病。

职业性肿瘤的特点

- 1.职业性肿瘤有明显的病因可寻。
- 2.职业性肿瘤发病率较其他职业病低，但很少有规律性。
- 3.与特定的接触毒物有关，如吸入不溶性镍化物有致癌性，而可溶性的镍盐则没有致癌性。
- 4.职业性肿瘤有固定的癌变部位。
- 5.通常在接触职业性致癌因素15—20年发病，最短者2—5年，长者可达30—40年。
- 6.职业性肿瘤的细胞类型和病变过程也有相对的规律：职业性肿瘤一旦发生，即按其自身规律发展，很难自愈。故应及早治疗。

职业与健康
协办 | 北京市卫生和
计划生育委员会

健康趣闻

经期真能光吃不胖吗

闺蜜之间聊天的话题永远都是怎样才能做到“光吃不胖”，后来才无奈地发现那只是属于少数人的“天赋异禀”。

但还流传着这样一种说法，那就是，“月经期的时候，可以放纵自己去吃，而不会长肉。”我相信一定有很多的女性朋友是这么“安慰”自己的。月经期怎么吃都不会胖？真的是这样吗？今天就为女性朋友们揭秘一下。

经期光吃不胖只是美好愿望

月经来之前，由于激素平衡原因，孕激素上升，体内水分滞留增加，乳房增大，子宫内膜增厚，导致女性的体重在经前几天明显增加。

月经之后，由于激素水平降低，乳房缩小，子宫内膜和血液排出，再加上体内水分减少，所

以体重也会出现下降。故而被传为“月经期间吃什么也不会胖！”可是这种体重的虚假上升和下降，都属于生理期的变化，一是体重幅度不大，二是如果经期大吃特吃，体重不但不会下降，反而会补上去。

经期如何吃健康有营养

月经期间应当多吃一些蛋白质、铁、维生素含量高的食物。比如说里脊肉（优选牛里脊）、鸡蛋、鱼肉等，既是优质蛋白很好的来源，又控制了脂肪的摄入。有些女性喜欢在经期吃甜食，吃油腻的食物，这些都会带来体重的增长。

在经期以及月经之前还要注意少吃盐，因为盐会增加体内水分滞留的问题，增加身体的重量，不利于控制体重。