

“蚯蚓腿”的医学名称是静脉曲张，看似不痛不痒，实际上静脉曲张有很多危害。“在各种血管疾病中，下肢静脉曲张所占比例高达90%以上。下肢静脉曲张从外观上来看，多表现为扭扭曲曲像蚯蚓一样的青筋突起，有时还会出现小腿皮肤萎缩、色素沉着等。”北京清华长庚医院血管外科医师赵克强从易患人群、危害、自测方法、预防等多个方面，向大家全面解读一下静脉曲张。

久站久坐 小心蚯蚓爬上腿

下肢静脉曲张不宜长时间热水泡脚

□本报记者 唐诗



久站不动最易招引“蚯蚓腿”

老人、从事久站久坐职业的人是静脉曲张的高危人群。老人因为随着年龄的增长，血管弹性的降低、血管壁张力下降，静脉瓣膜会出现由轻到重的功能不全，从而导致静脉曲张。

长期久站久坐的人，如教师、司机、医务人员、公司职员、体力劳动者等，血流受到重力的持续作用导致回流，返流的血液长期对静脉瓣膜造成压力，慢慢也会出现瓣膜功能不全，导致曲张。

静脉曲张有先天因素

先天的静脉瓣膜功能不全，会导致静脉曲张，静脉瓣膜功能不全多数与遗传因素有关。什么是静脉瓣膜呢？在人的祖先从爬行进化到直立行走的过程中，静脉管壁上出现了向上开放的阀门（瓣膜），它的作用是只允许血液从肢体向心脏单向流动，如果出

现血液返流瓣膜会自动关闭。

而出现静脉曲张的人群，往往静脉瓣膜功能不全，无法自动关闭，当处于直立位时会出现血液自上而下返流，导致静脉高压，久而久之出现静脉曲张。

静脉曲张不但影响到美观，更重要的是导致皮肤营养障碍，出现皮炎、皮疹、皮肤色素沉着，继而出现皮肤破溃、慢性溃疡、感染等。而且血液淤滞后容易出现静脉血栓形成，严重的还会致命。

有如下症状时，就要小心静脉曲张。从外表看，早期肢体皮下会出现毛细血管扩张，久而久之出现皮下血管扩张、迂曲成团，久站后会酸胀、疼痛。后期会出现肢体肿胀、可凹性水肿、皮肤瘙痒、足靴区溃疡等。发展成浅表静脉血栓时，会出现血栓性静脉炎，局部会感到红、肿、

热、痛。

静脉曲张患者不能长时间泡脚

静脉曲张常见于肢体前端，比如手和脚，因为这些地方距离心脏最远，血液流动速度慢，属于回流障碍问题。

那是不是热水泡脚就能加快这种血流速度了呢？其实不然，静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，温度的升高改善不了静脉瓣膜的功能，只会增加局部血流量，而这种局部血流量的增加不但不会改变静脉回流的速度，反而会加重静脉回流负担，加重病情。

目前最先进的治疗方法为静脉曲张射频治疗，住院周期为2-3天，60岁以内无慢性病患者可日间手术，即24小时之内出院。

7个好习惯预防静脉曲张

加强运动：散步、慢跑、骑自行车、游泳都是增强肌肉、减少脂肪和培养耐力的好办法，已有静脉曲张的人，也能从这些运动中受益，而其中较好、较简便的办法是坚持步行，每次15分钟，每日4次。

清淡饮食：在饮食上，注意少吃高脂、高糖、高盐食物，以免伤害静脉血管。

抬高双腿：站立工作者在工作休息时，宜将鞋脱掉，双脚抬高，足部要高于心脏30厘米以上。长时间行走后，回到家中，也应将双脚抬高15分钟，这样，可缓解血液对下肢血管的压力。

穿长筒弹力袜：如果确实有事情需要长时间站立，可以提前穿上一双长筒弹力袜，以促进血液回流。

赤足：在条件允许的情况下，在平整的地板上鞋鞋脱掉，赤足或穿拖鞋行走，可以改善足部和小腿的血液循环，并使小腿肌肉得到锻炼，促进血液回流，减少下肢静脉血液的淤滞。

如厕不看书报：因如厕时间过长，会给下肢静脉增加过多的负担，造成血管内血液淤滞，因此这种习惯一定要改掉。

穿平跟鞋：平跟鞋有助于预防静脉曲张，在体育锻炼时，一定要穿有海绵垫的运动鞋，或旅游鞋，对缓解腿部压力、预防静脉曲张很有帮助。

【健康红绿灯】

绿灯

买菜怎么挑



蔬菜有虫眼只能说明“有过虫害”，不代表“没打过农药”。买菜时，可先闻闻气味，有刺鼻气味就说明蔬菜上有农药或其他药剂污染。一般根茎类蔬菜污染少，如萝卜、土豆、藕、冬笋等。因为农药大部分喷洒在叶子上，可食用的根茎部分污染少。

柚子皮预防脑血栓



医学研究表明，柚皮中含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质，这些物质具有抗氧化活性，可以降低血液的黏稠度，减少血栓的形成，对脑血栓和中风等心脑血管疾病有较好的预防作用。中医认为，柚皮性温、味辛，有理气化痰、止咳平喘的作用。

红灯

点外卖慎点生冷食



建议订餐时不选冷食类（如凉拌菜、熟食卤味、生食瓜果蔬菜、腌菜、沙拉等）、生食类品种（如生鱼片等生食水产品）、裱花蛋糕类（如含奶油糕点、提拉米苏、芝士蛋糕等）高风险食品。选择距离较近并可短时送达的餐饮服务单位订餐。收到餐饮食品勿长时间存放，确保膳食能在加工后2小时的安全时限内食用。

海苔少当零食吃



海苔是富含碘的食物，以市售海苔产品为例，一小包约6克，约含150微克碘。中国营养学会推荐14岁以上人群每天碘摄入量应为150微克，最高可耐受量1000微克/天。因此不建议把海苔当零食经常、大量吃，可能会造成碘摄入超标。



贪凉吃冷饮 小心脑结冰

近期天气炎热，大家最想做的事情，就是宅在空调房，喝冷饮吃雪糕凉爽一下？不过大家要小心了，冰冻食品虽然凉爽能解暑，但多吃可能会导致头痛甚至恶心呕吐。

据媒体报道，近日，一位女士在连吃了几个冰激凌后，感觉头疼，睡不着觉。经检查，该女士被诊断患上了“脑结冰”。

“脑结冰”是什么？当冰冷的食物突然进入温暖的口腔，对口腔黏膜造成强烈刺激，使头部和面部的肌肉、血管收缩，引起直通大脑的一条动脉痉挛，并冲击痛觉神经末梢，最终引起头痛反应，甚至恶心呕吐。这种情况被称为“脑结冰”。

夏季不要贪食冷饮，如果在吃冷饮时感觉头痛不适，不妨轻

轻按摩头部，一般几分钟或十几分钟后症状会减轻，但如果出现持续恶心、呕吐、头痛等症状时，应及时就医。（午宗）

温馨提醒

夏天食用冷饮需适量，且不要把冷饮直接吞到口腔后部，应慢慢含化；

如果一天里多次吃，每次间隔最好在2小时以上；

有相关病史者更应慎食冷饮，远离寒冷环境，少吹空调；年轻人应该注意，夏天大量运动后一定要用温水冲洗，避免用冷水冲凉；

此外，患有心脑血管病的老人更需要注意，少吃冰冷食物。

丰台工商分局两项机制促进非首都功能疏解

为进一步促进大红门地区商品交易市场调整疏解，更好地服务于北京“非首都功能”疏解大局，丰台工商分局与大红门疏解办公室联合制定了《丰台区商品交易市场疏解主体快速退出机制》、《丰台区商品交易市场疏解主体防回流机制》，强化大红门地区商户主体快速退出和防回流工作。

一是丰台工商通过开通执照注销绿色通道、干部入驻市场等措施，现场指导商户完成执照注销，实现待疏解商户优先办理、快办快结。

二是针对失联经营主体，将其纳入异常名录，部分失联商户

按照法定程序依法吊销。

三是商户授权市场主办单位办理商户退市注销手续，同时要求市场主办单位变更前主动清理市场内商户虚数。

四是强化主体回流惩戒力度，针对擅自接收被疏解地区商户的行为，通过“告诫、整顿、疏解”三步进行处理，同时启动联动惩戒措施，限制其在丰台区范围内经营或投资活动。

（韩莹）



丰台工商分局

遗失声明
双信鹏达文化传播（北京）中心不慎将企业代码证副本及IC卡丢失，特此声明作废
双信鹏达文化传播（北京）中心
2017.7.17

遗失声明
北京长征顺利物流有限责任公司西城分公司不慎将税务登记证正本丢失，注册号：110115662183002。
北京长征顺利物流有限责任公司丰台分公司不慎将税务登记证正本丢失，注册号：110224582571873。
特此声明作废

遗失声明
北京市水利规划设计研究院工会遗失工会法人资格证书正本。编号：京工法证字第 011530015号，声明作废。
北京市水利规划设计研究院工会
2017年7月19日