



静脉曲张是一种常见的静脉系统疾病，在人群中的发病率超过20%。北京世纪坛医院血管外科医师张欢介绍，静脉曲张的发病原因很多，确切原因并无定论，目前多认为存在先天性血管壁发育不良、后天存在长期站立等危险因素导致。生活中，有一些患者不积极治疗，觉得静脉曲张早期除了外观上的青筋凸出外，一般对生活没有什么影响，所以就很容易忽视病情的发展。

静脉曲张难自愈 小蚯蚓有大问题

□本报记者 唐诗

张欢提示，目前静脉曲张的治疗已经进入了微创无切口的时代，射频、激光、硬化剂等多种方法的使用大大降低了手术的创伤。患者已经出现以下四种情况时，就要抓紧时间尽快治疗下肢静脉曲张了。

丑了，烦了，伤心了

静脉曲张的条条青筋影响美观，是相当一部分人群就诊的主要原因。过去，因为静脉曲张手术需要比较复杂的麻醉以及比较大的创伤，对于这一类人群，并不作为手术的指征。但随着治疗方法的进步，以微创的方法去除令人讨厌的血管已经变得轻而易举，美丽弹指之间，何乐而不为？

痒了，疼了，抽筋了

下肢静脉曲张会引起下肢的静脉血液回流的障碍，使局部组织细胞缺血缺氧，细胞缺氧会产生5-羟色胺，导致皮肤瘙痒。血液流动不畅也会造成新陈代谢障碍，细胞分解的毒素会刺激血管和神经，产生瘙痒感觉。

而出现局部疼痛则应该警惕曲张静脉内血栓的形成，一旦出现血栓性浅静脉炎，不妥善处理将造成静脉炎的反复发作，甚至造成血栓蔓延至深静脉的情况，严重时危及生命。

小腿肚抽筋最常见的原因是下肢静脉淤血，导致组织轻度水肿，代谢产物堆积刺激神经异常放电发生痉挛，而与缺钙无关。

沉了，肿了，发硬了

步行一定距离后容易产生沉重感，仍然是因为下肢回流不畅所致，这种沉重感往往晨轻暮重，有时还会伴有下肢肿胀。长期的回流障碍会造成小腿特别是在踝部皮肤出现皮肤水肿、脱屑、色素沉着、皮肤没有弹性而变硬。

医师张欢介绍，后期小腿脚既疼痛又变硬的情况，医学上称为“脂质硬化”，这时，静脉曲张需要抓紧治疗了，不然，会逐渐进展为上述的情况。

黑了，烂了，溃瘍了

静脉曲张迁延反复，逐渐会出现小腿皮肤发黑，甚至出现长期不愈合的溃瘍，老百姓称为“老烂腿”。而烂腿长期不愈合，除了感染的风险外，还可能出现癌变。所以，静脉曲张到了此时，就是手术的绝对指征了，但往往此时再行手术治疗，费力、费时、痛苦就不可避免了。

所以，静脉曲张一旦出现建议尽早治疗，以避免病情一步步进展导致严重后果。

从生活细节预防静脉曲张

预防下肢静脉曲张，应避免长期站或坐，常让脚做抬高、放下运动，可能的话小走一番。养成每日穿弹性袜运动腿部一小时左右的习惯，如散步、快走、骑脚踏车、跑步或跑步机等；每晚睡时，将腿抬高，并保持最舒适的姿势即可，不要因此而让腿部僵直，适得其反；还要尽量避免提超过约10公斤之重物。保持正常体重不能超重，因过重会使腿部静脉负担增加。

肥胖的人应该怎样预防静脉曲张？在休息的时候可适当抬高双腿，帮助血液回流至心脏；要控制体重，最好控制在医生建议的体重范围之内；怀孕的女性普遍偏胖，加上孕期特殊情况，更应及时预防静脉曲张，每天晨起穿好静脉曲张袜再下床活动，这样可以避免过多的血液堆积在双腿。

日常饮食中如何预防？建议多吃含维生素E的食物，可以改善血液循环，减轻腿部的沉重感。含维生素E丰富的食物有：洋白菜、菠菜、麦芽、坚果类、大豆、蛋等；新鲜蔬菜和水果含有大量的维生素及矿物质，可以改善组织的氧化作用，增加血液循环。如新鲜水果中含有大量维生素C，可以通过降低血凝倾向，改善血液循环，预防淤伤；要有足够的蛋白质。含蛋白质丰富的食物有鱼、牛、羊肉等，大豆以及豆制品也含有丰富的植物蛋白。充足的蛋白质可以维持体内所有营养物质的平衡，还可以乳化脂肪，促进血液循环。

生活资讯

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2018年1月10日

单位：元/公斤

品名	物美超市 甘肅路店	幸福超市 白旗坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 魏家胡同店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	亨泰隆超市 太阳宫店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	8.58	10.10	9.78	10.20	8.98	12.00	10.58	9.78	10.13	2.3%
土豆/公斤	2.76	2.96	1.98	3.38	3.96	2.16	3.58	1.98	2.85	5.6%
白萝卜/公斤	3.16	2.96	2.78	1.98	3.16	3.18	2.98	2.78	2.87	42.0%
胡萝卜/公斤	3.16	3.10	3.38	1.98	3.16	2.36	4.96	2.78	3.06	23.3%
大白菜/公斤		0.98	0.58	1.58	0.78	0.90	0.98	0.58	0.91	0.0%
西红柿/公斤	3.98	3.98	4.78	5.38	3.98	4.98	6.58	5.98	4.95	0.2%
黄瓜/公斤	5.96	5.10	3.98	9.16	5.98	5.98	6.58	3.98	5.84	2.9%
葱/公斤	5.16	3.76	4.78	3.98		5.98	7.98	5.98	5.37	-3.1%
姜/公斤	7.96	7.10	9.98	9.98	7.98	10.98	10.76	11.98	9.59	-5.0%
蒜/公斤	9.98	9.98	7.98	9.98	9.98	9.98	9.98	9.98	9.73	12.4%
小白菜/公斤	3.36	4.96	2.78	5.16		2.78	3.36	2.78	3.60	54.6%
芹菜/公斤	3.96	2.98	3.98	2.78		2.36	2.78	3.98	3.26	21.3%
菠菜/公斤	★3.98	5.98	5.98	5.98	★2.98	5.58	7.18	5.98	5.46	1.1%
油菜/公斤	★1.98	5.98	5.98	2.78	★1.98	5.38	8.56	3.98	4.88	9.7%
富强粉/公斤(古船)	3.96	3.98				4.38	3.96	4.36	4.13	3.1%
大米/公斤	4.98	5.52	5.18	4.30	4.78	5.98	5.96	5.18	5.19	0.7%
玉米面/公斤	4.98	3.74	4.78	11.80	4.98		4.78	3.98	5.55	0.0%
绿豆/公斤	13.96	11.40		11.80	13.96	13.80	15.60		13.42	3.4%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98		27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.2%
大豆油/升		7.38	8.58	8.98		8.10	8.58	8.58	8.37	1.5%
香油/升	57.56	55.11	48.66	57.56	57.56	57.78	57.11	48.67	55.00	-5.3%
后臀尖/公斤	15.96	25.80	23.96	20.48	19.56	31.80	29.80	21.96	24.22	-2.2%
前臀尖/公斤	25.96	25.80	17.96	20.48	23.98	30.80	29.00	17.96	23.99	4.7%
五花肉/公斤	29.96	27.80	23.96	15.32	23.96	38.00	49.60	23.96	23.07	2.8%
牛腩/公斤	39.96	59.80	63.96	49.60	39.96	90.00	73.60	39.96	57.11	-7.6%
羊肉片/公斤	39.96	65.60	87.96	59.80	39.96	78.00	85.60	101.45	69.79	-2.4%
鲜鱼/公斤	11.98	19.80	13.98		11.98	15.80		13.98	14.59	-13.7%
整鸡/公斤	29.96	19.80	17.96		23.98	21.60		13.98	22.21	-5.3%
鸡翅中/公斤	31.96	48.80	39.96	35.96	31.98	37.80	39.96	39.96	37.67	-4.3%
高筋/公斤	15.96	17.80	13.98	13.60	15.56	23.60	17.80	13.98	15.59	-5.7%
三元加钙(袋)/243克	2.10	2.20	2.10		2.20		2.10		2.14	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	15.80	11.96		13.00	15.60	13.20	15.40	11.80	13.79	1.3%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦

劳动午报新媒体“记录京城暖心事”有奖征集活动开始啦！即日起至1月21日，您可以通过手机记录下京城街头温暖一瞬，企业、工会送温暖等场景，上传至劳动午报微信作品征集系统，并附140字以内的图片说明，同时按要求填写真实姓名、电话、通讯地址。

1月22日至1月28日，活动进入投票点赞阶段，我们将依据投票结果，为人气最旺的小伙伴们送上一份精美礼品。

参与方式：关注“劳动午报”微信公众号，点击底部菜单进入“京城暖心事”栏即可；也可扫描右侧二维码，直接进入参与系统。



丰台工商分局节前专项整治 查获假冒酒品4498瓶

春节将至，酒品消费进入旺季，为净化辖区消费环境，保障消费者舌尖上的安全，丰台工商分局商标科联合稽查大队于2018年1月8日对丰台新发地地区部分酒品批发商户进行了专项检查。在“红星”、“牛栏山”、“长城”等商标权利人的配合下，经现场商标权利人鉴定，执法人员在3家商户发现涉嫌假冒的“牛栏山”白酒101瓶、“红星”白酒339瓶、“长城”红酒12瓶。此外，执法人员对一个酒品仓库进行突击检查，发现其中有涉嫌假冒的“牛栏山”白酒3782瓶、“红星”白酒264瓶。执法人员对以上侵权假冒酒品当场予以扣押，目前正进一步调查处理中。

在此，丰台工商分局提醒广大消费者，在购买酒类商品时要注意以下几点：

一是要到有酒品销售资质的商家购买。正规的酒品销售单位要有商标授权经营文件、正规进货票据等资质材料。

二是要提高侵权假冒酒品辨别能力。对于明显低于正常价格的酒品要谨慎购买。要仔细观察酒品的外包装，包装物、瓶身、瓶盖多处生产日期不一致的酒品多为侵权假冒商品。

三是要提高消费维权意识和能力。怀疑所购酒品为侵权假冒商品时，要及时到工商部门投诉举报，维护好自身的合法权益。(杨红亮)

