



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
胃肠康复中心
普外科主治医师 李小伟

久坐久坐 静脉曲张的主要诱因

腿肌肉称为“第二心脏”，有泵一样的作用，运动时小腿肌肉收缩，可以促进下肢血液回流。但长时间站立或久坐，小腿肌肉不运动，血液就会淤积在下肢，静脉瓣膜也会承受很大的压力。久而久之，就容易导致静脉曲张。

教师、交警、司机、医务人员、体力劳动者等需要久坐且保持单一姿势的人，就容易出现静脉曲张的问题。

如何预防静脉曲张？

对于静脉曲张，早期防治是关键。并不是所有静脉曲张都会发展到严重程度，因而不需要过于慌张。可以通过以下方式预防和管理：

避免长时间原地站立或久坐，可以间断走动，让腿部肌肉运动起来，以便静脉血的回送，减轻腿部压力。

长时间坐位时，经常变换坐姿，把小腿放平或适当做回勾脚尖动作，都可促进静脉血液回流。

休息时，建议光脚或穿宽松的拖鞋行走，改善足部血液循环。

对于已经有了早期症状，但不能改变工作性质者，建议穿着尺码合适的医用弹力袜，控制病情发展。

有静脉曲张家族史，以及肥胖的人群，应该将体重减到合理范围内。

出现5个症状必须看医生

大家普遍认为下肢皮肤表面

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

下肢静脉曲张俗称“蚯蚓腿”，是由于久站久坐，或者先天性静脉管壁薄弱、静脉瓣膜功能不全导致的血液在下肢静脉系统内蓄积，静脉压力增大而出现的静脉迂曲扩张。静脉曲张不但影响美观，还会导致皮炎、皮疹、皮肤色素沉着，继而出现皮肤破溃、慢性溃疡、感染等问题，且经久难愈。首都医科大学附属北京康复医院胃肠康复中心普外科主治医师李小伟提醒，想要避免静脉曲张，就得设法避开“危险”因素……

专家提醒

久坐久站者为静脉曲张高危人群

适当活动可有效缓解

□本报记者 陈曦

“青筋暴起”，就是患上了静脉曲张，这种观点并不完全正确。有些静脉曲张虽然看起来不明显，但也存在隐患。随着病情进展，血管迂曲扩张不断加重，可出现久站和行走后患肢酸胀、易疲劳，也可有小腿肌肉痉挛发作。站立时，患肢可见隆起、迂曲、扩张的静脉，重者呈团块状，用手可压平，躺下后恢复正常。

下肢静脉曲张患者出现以下5个症状时，应及时就医，避免病症进一步发展，延误治疗时机。

痒 主要表现为下肢局部刺痒。下肢静脉曲张会使血液回流出现障碍，导致局部组织细胞缺血、缺氧，产生的5-羟色胺会引发皮肤瘙痒。

此外，血流不畅还会造成新陈代谢障碍，细胞分解的毒素会刺激血管、神经，使人瘙痒。病情严重时，下肢局部皮肤还会出现皮炎或湿疹，使刺痒加重，患者甚至无法忍受。

疼 具体表现为小腿抽筋。下肢血液循环不畅，使下肢静脉淤血、组织轻度水肿，代谢产物堆积会刺激神经异常放电发生痉挛，导致抽筋。

沉 行走一段时间后，会出现腿肚子发沉、发胀的感觉，往往是晨轻暮重。这也是下肢血液

回流不畅导致的，有时还会造成小腿，特别是踝部皮肤水肿。

硬 表现为皮肤脱屑、色素沉着、皮肤失去弹性变硬。下肢静脉曲张使血液淤积过多，静脉压力明显增高。

一部分血液成分渗透至血管外的皮肤及皮下组织，造成局部皮肤发红、变紫，直至发黑（血中铁元素沉积），皮肤失去弹性而变硬。

烂 表现为小腿皮肤发黑，甚至出现长期不愈合的溃疡，俗称“老烂腿”。

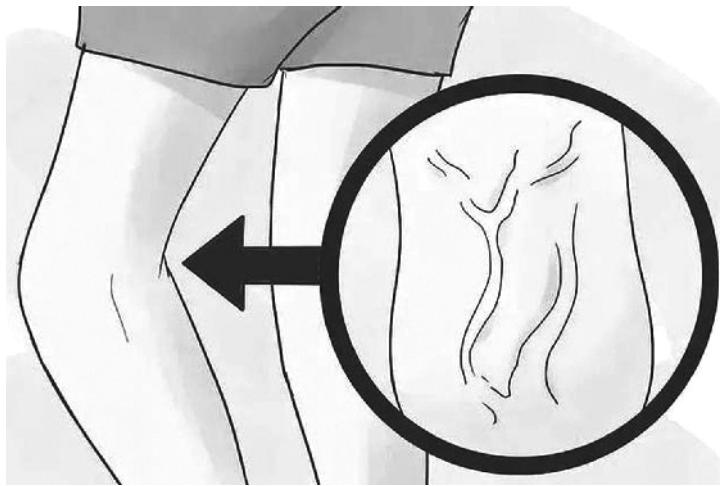
这是由于静脉曲张迁延反复，导致下肢静脉内形成高压而淤血，皮肤营养不良。此时除了有感染风险，还可能发生癌变，所以必须手术。

3个动作 有助预防静脉曲张

上楼梯时抬起脚跟，以腿部承担体重，可消除大腿内侧及臀部赘肉。

坐椅子时将双小腿用力盖在一起，从1数到10后再交换，联系5分钟，可锻炼小腿线条。

提腿法：双腿自然站立，提起脚跟，反复练习，可收紧臀部及大腿，肌肉有弹性，同时不会出现大腿、小腿变粗。



相关链接：

静脉曲张 几大认识误区

误区一：患静脉曲张要少活动

小腿腓肠肌也被称为人体的“第二心脏”，锻炼（包括跑步）会让小腿肌肉输送更多的血液，也就有更多的血液得以返回心脏，促进血液循环。研究表明，小腿肌肉缺乏活动是引起静脉曲张的重要因素，所以在办公室久坐人群要时不时起来活动，充分调动小腿的肌泵作用，促进静脉回流。

误区二：热水泡脚可以缓解静脉曲张

泡脚对改善动脉循环是有帮助的，但是动脉疾病预防和保护的知识不能用于静脉，这是两回事。

对于静脉曲张来讲，一方面静脉是浅静脉，自我保护能力很差，是非常娇气的，太冷太热都会造成损伤。另一方面，静脉曲张的血容量已经增加，热水泡脚会使静脉的血容量更增加，循环负担加重不利于恢复。还有，静脉曲张已经使皮肤的营养出现问题了，有接近溃疡的程度，那么热水对它也是一个损伤。建议轻度的静脉曲张患者由于工作劳累可以短时间泡脚，温度一定控制在不要超过正常体温。

误区三：静脉曲张只要手术都可以治愈

不是所有的静脉曲张都适合手术，比如下肢深静脉堵塞引起的静脉曲张只是一种代偿形式，不用手术，又或者先天性血管畸形表现为静脉曲张手术也无法根治，容易复发。

【健康红绿灯】

绿灯

吃水果有套“清洗流程”



绝大多数果蔬在食用前，都可以遵循下面这个“清洗流程”。流水冲洗，能去除果蔬表面的微生物、农残以及泥沙。在清洗草莓、圣女果等带有果蒂的果蔬时，不要先去掉果蒂。浸泡15分钟左右，能使部分农残溶于水，但浸泡时间不宜过长。再次流水冲洗，这样可以进一步洗掉果蔬表面的污垢和农残。

常锻炼头发也会变漂亮



生长激素能够修复受损的身体组织、帮助燃烧脂肪、提高免疫力，让人“变年轻”。头发和皮肤一样，也是由胶原蛋白组成的，其主要控制着头发的粗细、弹性和湿润度，是抵抗头发衰老、脱落，保持光泽水润的基础。若缺乏胶原蛋白，头发就会干枯分叉、无光泽。

红灯

胃不好的人少嚼口香糖



人体的消化系统是一个大的精密仪器，嚼口香糖时，化学感受器被刺激，将这种“进食”信号传到位于延髓、下丘脑、边缘叶和大脑皮层的反射中枢，使口腔分泌唾液，胃中也开始分泌大量消化液。这种反应持续时间长、分泌量多，其中包括胃酸、胃蛋白酶原等。而事实上，此时我们的胃内并没有可供消化的东西，久而久之，会引发或加重胃部疾病。

吃得越甜越易失眠



研究发现，精制碳水化合物含量太高的食物吃多了，会增加失眠风险。这种情况约占成年失眠患者的30%。研究人员表示，五谷物和杂豆类升糖指数较低，应占主食总量的1/3左右，每天吃够一斤蔬菜半斤水果，不能用果蔬汁代替。此外，少吃高糖食品，比如蛋糕点心、冰淇淋等。

丰台区市场监管局

“六查”措施对大型游乐设施进行安全监督检查

特种设备与人们的生产、生活息息相关，大型游乐设施作为承载乘客游乐的设施，与乘客的生命安全密不可分。为了进一步提高大型游乐设施行业安全管理水平，切实保障广大群众生命财产安全，丰台区市场监管局重点对辖区内公园、景区等公众聚集场所内在用大型游乐设施进行了专项安全检查，从六个方面进一步规范大型游乐设施使用单位的

安全管理工作。

一是严查警示标志设置情况。重点看进出口显著位置是否设置警示标志、乘客须知、身高标尺等安全标志。

二是严查安全装置设置情况。重点看设备配备的安全带、安全压杆等安全保护装置是否有效。

三是严查特种设备各项资质证明。重点检查特种设备使用登

记证、设备检验合格证明是否在有效期内。

四是严查设备档案管理情况。重点看是否按照安全技术规范和使用维护说明，开展设备运营前试运行检查、日常检查和维护保养并及时记录。

五是严查特种设备作业人员持证及教育培训情况。重点看证件有效期、持证项目是否与从事工作对应及培训记录。

六是严查应急预案和应急演练记录情况。要求使用单位严格落实安全主体责任，严格落实特种设备“三落实、两有证、一检验、一预案”工作要求，强化特种设备安全管理工作，加强特种设备日常维护保养，定期开展安全隐患排查治理，定期开展安全管理相关人员开展安全教育培训，确保设备安全运行，为广大游客构建和谐安全游园环境。（张芳）

·广告·