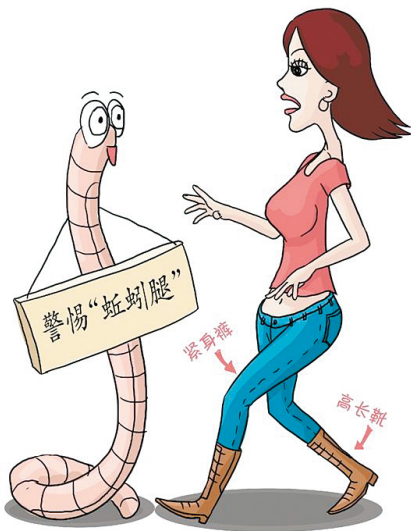


久站一族当心腿上长蚯蚓

张剑 (云南省第一人民医院普外一科)



静脉曲张也就是我们常说的“老烂腿”“蚯蚓腿”，表现为下肢大隐静脉如蚯蚓状突起。此病虽然不会危及生命，但会降低患者的生活质量。除此之外，血液长期在下肢滞留易造成患者皮肤营养性改变，早期可能会有皮肤瘙痒、腿部胀痛等症状，后期会出现皮肤色素沉着，严重者甚至会出现溃疡、大出血。因此，发现患了静脉曲张后，应趁早就医，抢抓最佳治疗时机。

静脉曲张的预防和日常护理

外科医生、教师、交警等从事久站久坐的职业人群为静脉曲张的高发人群，建议这类人群在工作状态下穿弹力袜，可预防静脉曲张。此外，日常生活中，还要注意以下事项：

1. 注意防寒、保暖

静脉曲张患者一般是由于下肢血流淤滞、静脉回流障碍所致，秋季天气逐渐凉爽，患肢受寒后可引起血管收缩或痉挛，易加重病情。所以天气变凉后，做好防寒保暖是静脉曲张患者的重中之重。

2. 饮食禁忌

忌食辛辣刺激食品，如葱、蒜、辣椒等，多吃高纤维、低脂饮食，加强维生

素C、维生素E的补充。另外，抽烟会使血压升高和动、静脉受损，因此静脉曲张患者应尽量戒烟。

3. 多运动，抬高腿

平时多做蹬腿动作或蹬夹练习；躺下休息或睡觉时，尽量将腿抬高一会儿，利于下肢静脉回流；同时可按摩腿部，但不要搓捏。

4. 用热水洗脚，忌用冷水

养成每晚睡前泡脚的习惯，此举能消除疲劳，助睡眠，更能活血化淤，但忌用冷水洗脚。

5. 站立时，双脚轮换休息

站立时，不要总用两条腿一起支撑全身重量，可有所侧重，让两条腿轮换休息。可做踮脚动作，让脚后跟做一起一落动作，或经常做下蹲练习。

如何治疗静脉曲张

目前，治疗静脉曲张的方式主要有两种：一是静脉高位结扎剥脱+硬化剂注射术；二是静脉射频消融术+硬化剂注射术。

硬化疗法术后注意事项：建议在硬化疗法结束后，穿弹力袜或使用压力绷带，然后在治疗区域内步行20~30分钟。避免久坐（如长时间坐车、坐飞机）和日光照射，尤其是日光浴、热浴或桑拿，且不要进行剧烈运动。一般来说，1~2次的治疗就能达到最佳效果，应严格遵从医嘱，且术后要进行门诊随访。

射频消融的优点：门诊手术采用局部麻醉即可，通常术后甚至当天就能正常活动，腿部肿胀较传统手术有明显改善。同时局麻手术无需禁食，大幅提高了病人在术前、术中、术后的舒适度，且不需要卧床，术后1~2天即可出院。🏠