

久站久坐 小心“蚯蚓”爬上腿

市中心医院下肢静脉曲张专病门诊坐诊专家田志龙谈该病的预防和治疗



目前下肢静脉曲张已成为人类四肢血管健康的主要威胁,我国静脉曲张患者有大约一亿人左右,静脉曲张虽不直接危及生命,但却严重影响美观,给无数患者带来极大的痛苦及心理障碍,给原本富贵的人生和幸福的家庭带来隔膜与偏见。而且随着病程的延长,迂曲的曲张静脉内血流缓慢,血液难以排空,极易引起局部的血栓性静脉炎及淋巴管炎,静脉壁与皮肤粘连,出现红、肿、热、痛等症状,并反复发作;患肢小腿,特别是踝部出现营养性改变,包括皮肤萎缩、色素沉着、脱屑、湿疹样皮炎、皮下组织硬结等,最终导致溃疡形成,轻微外伤就可造成大量出血。



A 什么叫做下肢静脉曲张?

静脉曲张就是静脉的异常扩张,常为下肢深静脉瓣膜关闭不全的共发病或深静脉血栓形成的继发病。病程一般较长,下肢浅静脉系统长期处于伸长、蜿蜒而曲张状态,俗称“筋疙瘩”,中医称“筋瘤”,医学上又称为下肢慢性静脉功能不全。它是一种常见的周围血管疾病,人群患病率高达27%,有家族史者几乎要占70%,发病原因可以分为先天性、原发性或继发性,各种因素造成下肢静脉瓣膜关闭不全、静脉壁薄弱和静脉内压力持久性增高,继而出现一系列临床症状与体征。

本病多发生在长期从事站立工作的人群,因早期多无明显症状往往被忽视。

B 下肢静脉曲张的表现

单纯性下肢静脉曲张所引起的临床表现,一般并不严重,主要表现为下肢浅静脉蜿蜒扩张迂曲,主要临床表现为下肢浅静脉扩张、隆起、迂曲成团,或形成静脉结节。发病早期,患肢酸胀不适、沉重乏力,站立时明显,行走后、平卧或肢

体抬高时减轻,或有麻木、疼痛感。当静脉曲张越严重,疼痛就越明显,甚至发生脚部血液淤积,脚踝变紫色,更严重者,血液不易回流会发生色素沉淀,并可能产生湿疹样皮炎、郁积性溃疡、静脉结节破裂出血等严重并发症,严重影响

正常工作与生活。有时也会沿静脉壁产生血栓性静脉炎,表皮会沿着静脉呈现红肿、疼痛的症状,甚至可摸出非常疼痛的结节。若血栓跑到肺脏,就有可能发生致命的肺栓塞。

C 下肢静脉曲张的分期:

1期:下肢出现局限性青筋或毛细血管扩张
2期:青筋宽度大于3毫米或鼓出皮面

3期:出现高于皮肤的蚯蚓曲张
4期:蚯蚓曲张成团
5期:伴色素沉着或曲张静脉

累及膝关节以上
6期:出现皮肤发黑、出血或溃疡

D 下肢静脉曲张应该如何预防?

1.此病有遗传倾向,有静脉曲张家族史,一般在30岁左右发病,因此在儿童和青少年时期应勤于运动,增强体质,有助于防治。

2.肥胖的人应该减肥,肥胖虽不是直接原因,但过重的分量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅,使静脉扩张加重。

3.长期从事重体力劳动和长期站立工作的人,最好穿弹力袜套,使浅静脉处于被压迫状态。

4.妇女经期和孕期等特殊时期要给腿部特殊的关照,多休息,要经常按摩腿部,帮助血液循环,避免静脉曲张。

5.戒烟,因吸烟能使血液粘稠度改变,血液变粘稠,易淤积。口服避孕药也有类似作用,应尽量少服用。

6.抬高腿部和穿弹力袜:抬高双腿使体位改变,帮助静脉血液回流,有利于腿部的静脉压力的降

低,防止静脉曲张的形成。弹力袜要选择弹性较高的袜子(医用),在每日下床之前,将双腿举高慢慢套入。弹力袜的压力能改善且防止下肢静脉曲张。

7.每天坚持一定时间的行走,多项研究已经证明,走路是预防静脉曲张最好的运动。每完成一次行走,足底就会像泵一样将血液倒流回去,从而防止血液倒流的压力。



田志龙 普外诊疗中心主任
微创外科中心主任 兼血管外科主任 主任医师

1988年毕业于山东泰山医学院医学系。在三级甲等医院工作二十多年。先后在解放军总医院(301医院)及北京协和医院进修学习。获解放军总医院外科学硕士学位。曾担任山东省血管外科专业委员会委员,山东省肝胆

专家门诊时间:周二、周四全天
咨询电话:15351687596

本期专家

外科专业委员会委员,济宁医学院血管外科研究所所长,济宁医学院肝胆外科研究所所长及济宁医学院附属医院肝胆血管外科主任。发表论文12篇,参编著作三部,完成科研课题三项:获济宁市科技进步二等奖二项;济宁市科技进步三等奖一项。

专业特长:普通外科疾病的外科手术、腔镜、介入等微创治疗。尤其在血管外科方面有较深的造诣,目前完成胸主动脉夹层动脉瘤腔内治疗41例,布加综合症介入治疗207例及腹主动脉瘤、下肢动脉硬化闭塞症和各种下肢静脉系统疾病等。

E 您是下肢静脉曲张的高危人群么?

易发人群:据统计约25%-40%女性及20%男性皆表现有静脉曲张症状。老师、外科医师、护士、发型师、专柜小姐、厨师和餐厅服务

员等需长时间站立的职业皆是高危人群。此外静脉曲张和遗传、口服避孕药及怀孕也有关联。

F 微创治疗下肢静脉曲张

手术一直是治疗静脉曲张的主要方法,随着微创外科技术的发展,在临床上采用曲张静脉腔内激光治疗、电凝治疗、射频治疗和微创刨吸术等微创手术。这些方法是在微创穿刺下进行手术,具有创伤小、出血少、并发症低等优点,绝大多数患者均可采用。该手术还具备手术时间短、住院时间短、恢复快等优点,最大优势是术后疤痕小或基本没有疤痕。

激光治疗,就是应用半导体激光传导的热效应,将细细的光导纤维穿刺进入血管内。然后通过发射激光,精确损毁血管内壁,静脉发生纤维化继而达到血管闭合的目的,从而消除曲张隆起的血管,达到治疗作用。激光治疗较传统手术相比,有以下优点:1.手术无切口,无出血,创伤微小,手术时间短。从手术开始到结束,大约只需30分钟。2.术后疼痛轻、恢复快,麻醉解除后即可下地活动,不留疤痕,并发症少。3.住院时间短,术后一般1、2天即可出院。4.术后复发率低。创伤小、恢复快、无疤痕,尤其适合爱美的年轻女士。

小切口手术治疗下肢静脉曲张是较为权威的做法。通过此类手

术可彻底结扎、切断静脉的各分支,同时采用先进的静脉剥脱器,完整彻底地剥脱曲张的浅静脉,这也是目前复发率最低的方法。该手术切口小、术后恢复快,术后次日就能下地活动,两至三天就能出院,住院时间不超过一周。

一种手术方法不可能治愈所有类型的静脉曲张。手术前要明确静脉曲张的类型和程度,选择最佳的手术方法,一般需2~4种手术方法同时应用,取长补短,既要微创,又要彻底、减少复发。一般认为静脉曲张最佳治疗方法如下:一期选择激光外照射或泡沫硬化疗法;二期选择激光闭合术;三期选择激光+电凝;四期选择激光+电凝+点式剥脱;五期选择高位结扎剥脱+点式剥脱+电凝;六期选择高位结扎剥脱+点式剥脱+电凝;若合并深静脉瓣膜功能不全加行深静脉瓣膜环缩术。不论哪种手术,术后都要穿弹力减压袜或用弹力绷带。若深静脉瓣膜功能良好,减压袜穿3个月即可,若深静脉瓣膜功能不良,需长期白天穿。

我院每年利用微创技术治疗下肢静脉曲张300余例,治疗效果得到广大患者的肯定。

本版组稿:乔翀