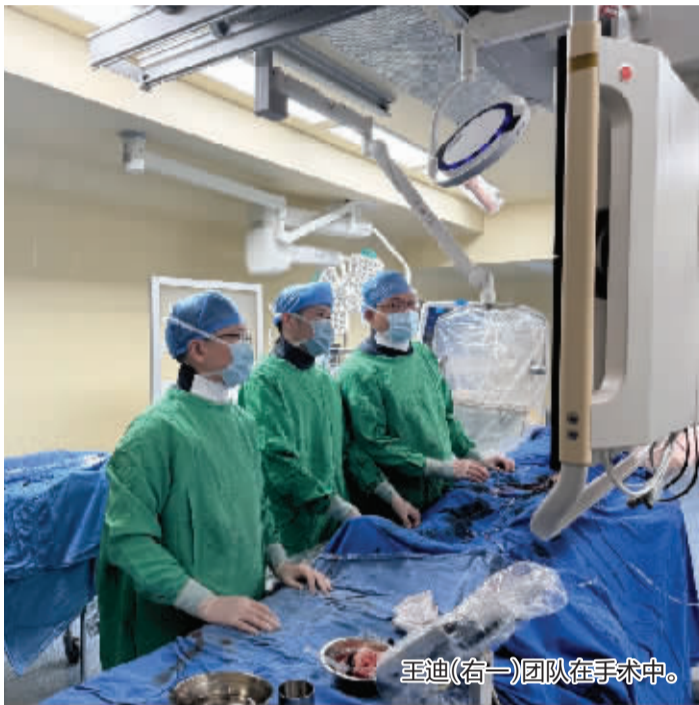


# 这病早期不痛不痒 一发作就抓心挠肝

## 医生:这类人群最易得静脉曲张

撸起裤腿,小腿上爬满弯弯曲曲的青色“小蚯蚓”,鼓鼓囊囊,还一直往大腿上蔓延,看着格外扎眼。在宁波市第二医院血管外科副主任王迪主任医师的诊室里,几乎每天都能见到这样的患者。下肢静脉曲张就是大家常说的“蚯蚓腿”,是血管外科最常见的疾病之一。有数据显示,我国超1亿人被它盯上,成年人每10个里就有1个患病。

王迪说,这病早期不痛不痒,很多人不当回事,等到腿胀、腿酸、皮肤发痒发黑甚至烂腿时,往往已经错过了最好的治疗时机。这种病的职业属性明显,在教师、厨师、售货员等群体中高发,久坐上班族同样属于高危人群。



王迪(右一)团队在手术中。

## 1 53岁女子“拖成”重度静脉曲张

林女士是菜场水产经营户,做了20多年生意。常年久站劳作,再加上每日与冷水打交道、工作环境潮湿,她腿上的“老毛病”一年比一年加重。这几年,小腿的“蚯蚓”像藤蔓一样爬到了大腿上,下肢皮肤也开始发黑。两周前,林女士曾来过王迪的门诊就诊,当时便被明确诊断为重度下肢静脉曲张,腿部皮肤已出现明显营养性病变,已达到手术指征。可她满心都是摊位生意,实在舍不得放下生计,执意要暂缓手术。

回到菜场后,林女士依旧维持着高强度的劳作节奏:整日穿着密闭不透气的雨鞋,双脚频繁浸泡在冷水中,还要反复弯腰搬运沉甸甸的水产货

物。长期负重、久站,再叠加潮湿环境的持续刺激,让腿部问题持续恶化。

平日里腿部的酸胀发沉,她都咬牙硬扛了下来,可反复发作的皮肤瘙痒却让她彻底陷入煎熬。“一发作抓心挠肝、坐立难安,整夜整夜睡不好,整个人精神都快垮了。”她这才下定决心再次找到王迪。

林女士的病程长达10余年,病情较重,下肢皮肤已出现明显营养障碍、色素沉着和反复湿疹,如果仅采用单纯射频、激光这类单一微创手术,无法彻底解决静脉曲张主干反流和大面积曲张血管的问题。王迪团队为她定制了大隐静脉高位结扎、点状剥脱、激光闭合微创联合方案,同步处理主干

病变、曲张团块与浅表细小分支,既能保证治疗效果,又能兼顾术后恢复。

术后,林女士腿部的酸胀感彻底消退,困扰她许久的顽固皮肤瘙痒也大幅缓解。如今,她已重新回归熟悉的菜场经营生意。

除了久站群体,久坐人群同样难逃困扰。王迪团队的郑益飞医生近日接诊了一位年轻的静脉曲张患者——35岁的程序员小李(化姓)。小李常年伏案工作,在工位上一坐就是大半天。这两年,他发现自己的双腿出现大面积静脉曲张扩张,还合并重度淤积性皮炎,夜间频繁酸胀发痒,严重打乱作息,外用药物干预收效甚微,最终也不得不通过手术改善症状。

## 2 严重时可能合并高危并发症

为什么好好的双腿会长出“蚯蚓腿”?王迪解释,人体下肢静脉中分布着大量静脉瓣膜,如同单向阀门,承担着引导血液回流心脏、防止血液倒流的关键作用。“长期久站、久坐、体重超标、孕期激素变化及子宫压迫、先天静脉瓣膜发育薄弱等因素,都会持续损伤瓣膜功能,造成瓣膜闭合不全。”他说,血液不断倒流、淤积于下肢,下肢静脉压力持续升高,浅表静脉逐步扩张、增粗、迂曲,最终形成下肢静脉曲张。

王迪强调,下肢静脉曲张早期不痛不痒,大多仅表现为浅表

血管凸起、影响外观,随着静脉高压持续加重,会陆续出现下肢酸胀沉重、夜间抽筋、皮肤反复瘙痒、色素沉着等问题,后期还会诱发淤积性皮炎、脂质硬化、慢性皮肤溃疡,也就是大家常说的“老烂腿”,严重时还可能合并下肢深静脉血栓、浅表血管破裂出血等高危并发症。

除久站、久坐人群外,有血管疾病家族史、长期重体力劳作、肥胖及妊娠期女性,均为下肢静脉曲张高危人群,日常需多加留意。疾病发现越早、干预越早,治疗方式就越微创,射频消融、激光

闭合、硬化剂注射等,都是临床常用的微创治疗手段。

日常生活中,我们该如何预防?他结合临床经验给出几点防护建议——

切忌长时间固定姿势,久站人群定时交替受力、踮脚勾踝,久坐人群每小时起身活动,通过踝泵运动促进静脉回流;长期站立的职业人群可规范穿戴医用梯度弹力袜,辅助减轻静脉压力;

合理控制体重、减少负重劳作、规律作息,睡前适当抬高双下肢,缓解日间血管淤积负担。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲

## 出租车司机急刹车 少年颈椎骨折错位 中西医结合 助其回归正常生活

一次普通的出租车出行,一次猝不及防的急刹车,让18岁的小周(化名)经历了人生中最漫长的大半年。当时小周和朋友一起乘坐出租车出行,出租车司机因突发情况紧急刹车,巨大的惯性让小周的身体猛地前冲后又狠狠甩回座位。“咔哒”一声,颈椎部位的剧痛瞬间袭来,他当场无法动弹。

救护车迅速赶到,将小周送往综合性医院。经详细检查,医生诊断为颈椎骨折错位,并出现了“半切综合征”。简单来说,他的一侧身体动不了,另一侧则没有任何感觉。紧急手术之后,骨折的颈椎得到了固定。术后,小周转入宁波宁慈康复医院,开始了漫长的康复之路。

刚入院时,小周只能卧床,生活完全不能自理。医院第一时间为他组建了由康复医师、治疗师、中医师以及护士组成的康复团队,并为他量身定制了个性化的康复方案,以提高他的肌力,活动他的关节,改善他的各种感觉。其间,康复团队不间断地使用营养神经的药物,并请来省内专家协助诊治。主管医生冯诗雨常常鼓励小周,让他积极面对病情,哪怕躺在床上,也要努力动动手脚,做一些力所能及的肢体功能训练。

也许是年轻带来的强大修复能力,入院三四月后,小周终于能独立坐起,也能慢慢地在搀扶下站起来了。肢体运动功能的恢复,让所有人看到了希望。

“站立”并不是康复的终点。接下来要继续攻克的是“感觉”的恢复。康复团队采用中西医结合的方法,通过辨证论治,持续给予针灸和理疗刺激,配合中药熏蒸外用,同时继续使用西药营养修复神经。治疗持续进行,到五六个月时,小周终于慢慢有了疼痛的感觉。当给他进行红外线照射和蜡疗热敷时,他终于能感受到温热了。现在,小周已经能够回归正常生活。

“康复越早介入,效果越好。”冯诗雨表示,康复不是养病,是生命重塑、功能重建,“我们的目标是让患者从活下来,到活得好,最终回归家庭与社会。”

记者 林桦



主管医生冯诗雨。受访者供图