



您拥抱健康 我真诚服务

# 别让下肢静脉曲张发展成“老烂腿”

静脉曲张，知道它的人很多，但重视它的人却不多。有些人手上、腿上都可以看到粗细不一、颜色各异、像蚯蚓一样的青筋，平时不痛不痒，除了影响美观，看似对身体并无大碍。但随着静脉曲张的发展，它所带来的一些并发症如血栓形成、溃疡、水肿等，会影响人们的日常生活。尤其是静脉曲张后期，可能会在小腿中下段皮肤出现不能愈合的溃疡。这种溃疡大小不一，如果不及治疗，将会由小到大蔓延到骨头，导致骨头感染，这就是我们常说的“老烂腿”“臃疮腿”。

## 一、静脉曲张是什么？

静脉曲张是由于浅表静脉内压力增大而出现血管迂曲凸起，是下肢静脉血管功能异常使血液回流不畅、静脉持续高压的一种疾病。在我们的颈部、手背、腿部等区域，会有一些青色的血管样走行的脉络，俗称青筋。有些人的下肢青筋明显，好似一条条蚯蚓趴在腿上，这就是静脉曲张，也有人称它为“蚯蚓腿”。

## 二、下肢静脉曲张发生的主要原因是什么？

内因：腿部的静脉中有很多像单向阀门的静脉瓣，在血液回流到心脏的过程中，这些“阀门”的主要作用是防止血液倒流。一旦这些“阀门”发生故障，“门”不能关紧，就会出现血液倒流的情况，倒流的血液在静脉内存积，静脉储血量增大，从而导致静脉扩张。

外因：1.长期站立，静脉内的“阀门”无法完全闭合，血液难以回流到心脏，形成静脉曲张。2.久坐不动，会加大下肢静脉的压力，跷二郎腿、盘腿

等不良坐姿很容易压迫到胸腔处的血管，慢性咳嗽和便秘会增加腹腔内压力，肥胖、妊娠、体重过大等因素均会造成腿部静脉回流不畅，形成静脉曲张。

从曲张到溃烂，非一日之寒。从下肢静脉曲张发展成“老烂腿”，也许经过几年，也有可能经过十几年甚至几十年。随着时间和病情的进展，腿部皮肤颜色改变、脱皮脱屑、皮肤瘙痒、破溃出血、反复溃疡等，这些都是静脉曲张发出的危险信号，如不及时治疗，就会增加“老烂腿”发生的风险。

## 三、如何预防下肢静脉曲张？

### 1.日常生活版：

避免久站久坐。日常生活中，尽量避免长时间久坐久站，建议同一站姿或坐姿持续1个小时后，适当活动一下自己的双腿，做做高抬腿、踮脚动作，每个动作做30次至50次，活动时间5分钟至10分钟，注意循序渐进，避免腿部肌肉拉伤。

睡前腿部按摩。大家在劳累一天后，可以在睡前由远及近地按摩双腿，或者平躺于床上，用枕头或棉被将双脚垫高30厘米至50厘米，并保持10分钟以上，缓解腿部血管压力和酸胀感。

合理饮食。多吃新鲜果蔬，适当补充维生素E，如多吃谷类、植物油和坚果等，补充适量粗纤维食物，如芹菜、豆类、莲藕、苹果等，预防便秘。

### 2.办公室版：

温馨提醒，工作再忙，也要注意不要久坐不动，如果你不能离开自己的座位，请学会以下三个动作，预防静脉曲张。

甩腿运动。靠墙站立，双腿并拢，双手扶墙，用脚尖支撑身体，两脚交替上下甩动，双脚共做20次至30次。

上抬腿运动。坐在椅子上，一条腿勾脚向上抬起，另一只脚掌踩地，保持15秒，双腿交替抬起，双腿共做20次至30次。

原地踮脚运动。坐在椅子上，双脚踩地，踮脚、勾脚各一次，每个动作坚持1分钟至2分钟，每天做20次至30次。

## 四、下肢静脉曲张发展成“老烂腿”怎么办？

下肢静脉曲张一旦发展成“老烂腿”，请及时进行正规治疗和护理。

1.注意休息，减少走动。躺在床上休息时，使用枕头或被子垫高双腿20厘米至30厘米，促进静脉血液回流，减少水肿，使溃疡早日愈合。

2.及时修剪指甲和趾甲，按时换药，保持双腿皮肤和创面敷料清洁，不随意挠抓创面，若创面出血、流水，或者出现红、肿、痛等情况时，请及时就医。

3.避免久行久立、跷二郎腿。可自行做腿部按摩，两手分别放在小腿两侧，由踝部向膝关节揉搓小腿肌肉。站立时做踮脚或甩腿运动。必要时，在医生的指导下，正确穿着医用压力袜，注意保护疮面和疮周皮肤。

4.保持健康、合理饮食，戒烟限酒。饮食宜清淡，忌食辛辣、油炸、烧烤、高脂肪食物及海腥鲜发物。

(柳州市中医医院心胸血管外科 韦征霞)

# 白内障术后几个月为何视力出现下降？

随着医学技术的发展，白内障超声乳化并人工晶体植入术在基层医院眼科广泛开展，越来越多的白内障病人手术后恢复光明。但往往几个月后，部分病人又出现视力下降的情况。这是什么原因呢？最常见的原因是人工晶体后方的一层膜又出现了混浊，医生称之为后发性白内障(以下简称“后发障”)，这是白内障术后一个远期的并发症。若发现这样的情况，请不要紧张，这是可以治疗的。若经过医生检查确诊为后发障，可用激光治疗，这样光线就能顺利进入眼底，从而视力基本能恢复到之前刚做完手术的水平。

下面，我们来了解一下什么叫后发障。后发障就是白内障术后才发生的白内障。这种白内障已没有原本自身的白内障那么重、那么厚，像纸张一样薄；我们视物时它就像一层白纱挡在眼前，似见非见。资料表明，20世纪90年代，后发障发生率高达25%至50%。进入21世纪，随着现代手术技术和人工晶体材料的改进，产生后发障而需激光治疗的比率降到10%至15%。

临床中大多数病例的后发障是在白内障术后晶状体囊袋内残留的或新生的上皮细胞增殖引起。但大多数典型的后发障是由后一种细胞增殖引起。

我们前面说的人工晶体后方的膜混浊，其实是增殖迁移的细胞形成的不透明膜。这层不透明膜阻挡光线进入眼内，这就是后发障影响患者视力的原理。

后发障的形成主要与下列因素相关：

1.与年龄相关。年龄大的患者后发障的发生率较低，年轻患者发生后发障的发生率较高，几乎所有的儿童患者在术后两年内都发生后发障；可以说年龄大的患者细胞增殖相对慢，年龄小的患者细胞增殖较快。比如，60岁至70岁的患者发生率相对20岁至30岁的患者发生率明显要低，20岁至30岁的患者相对2岁至3岁的患者发生率又会低一些。

2.与手术抛光技术有关。术中完全清除皮质及抛光后囊，尤其是赤道部的上皮细胞，每个技术娴熟的医生都会尽力地做好这个步骤，但想要完全清除这些上皮细胞，是不太可能的。因此，术后或多或

少会残留一些增殖细胞，只要它们增殖不多，就无需特殊处理。

3.与选择的人工晶体有关。当前市面上有两大类人工晶体，一种叫亲水性人工晶体，另一种叫疏水性人工晶体，两种晶体各有优缺点。目前临床和研究显示，直角方边的人工晶体能更好地减少后发障；大样本的资料显示，疏水性人工晶体后发障的发生率低于亲水性人工晶体。当前市面上的人工晶体都经过优化处理，将来会有更多更好的新型人工晶体在临床上应用，因此选择何种晶体，不是绝对的，大家可以根据自身的条件，选用合适的人工晶体。

总体而言，后发障还是目前白内障超声乳化并人工晶体植入手术的一个远期并发症，同时也是未来白内障领域长期研究、攻关的难点之一。我们要通过对后发障的了解，重视对后发障的预防，防患于未

然。随着医疗技术的进步与发展，后发障的发生率是可以不断降低的。

后发障是白内障术后很常见的并发症，我们即使预防了，仍会发生。对此，我们不必苦恼。临床上，患者视力下降程度与后发障程度不一定成正比，很少或没有视力下降可以不用治疗。若自觉视力下降很明显，影响了日常工作生活，可选择激光治疗。激光治疗是一种简单而有效的方法，而且治疗时不会有疼痛感，术后当天或次日视力就会提高。术后，要按照医嘱定期复查，警惕术后并发症，如治疗后发障引起的视网膜脱离、高血压、出血、眼底损伤等。不过，术后并发症很少发生。患者在白内障术后，定期到医院复查，是保持良好视力的有效办法。

(柳州市红十字会医院 黄红波)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

**健康科普**

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936