

## 名医天团直播之31

## 这病“谋杀”美腿，可能还会要人命

江苏省第二中医院专家姚志勇跟您聊聊下肢静脉曲张

青筋暴起、常常抽筋，静脉曲张不痛不痒，但也能致命？可别小看这些难看的“小蚯蚓”。3月10日，现代快报+·ZAKER南京联合天下美篇报，在美篇APP上进行了“名医天团”第31场直播。当天，我们特别邀请到了南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院）超声医学科主任姚志勇来和大家好好聊一聊美腿杀手。

通讯员 苗卿 端梓任 实习生 王敏 李寒清 现代快报+·ZAKER南京记者 任红娟

问：什么是下肢静脉曲张？

姚志勇：下肢静脉曲张是指下肢表浅静脉的瓣膜功能障碍，使静脉内血液返流，随着静脉内血液淤滞及静脉内压力的升高，久而久之就可以导致受累的静脉壁扩张、膨出和迂曲，迂曲常呈现为条索状、团块状。下肢静脉曲张会产生一些并发症，有可能致命，原因在于下肢静脉曲张后血管扩张，血液回流受阻凝成血栓，血栓脱落后会“到处跑”。如果静脉血栓脱落随着血流穿过右心房、右心室进入肺动脉，从而使肺动脉整个血管堵塞，导致肺动脉栓塞，这是非常危险的。

下肢静脉曲张的典型症状主要表现为一侧肢体青筋凸起，呈蚯蚓状。曲张时间过长血管会越来越突出、越来越复杂，血液回流受阻后造成皮肤下方色素沉着，进一步会导致皮肤萎缩、毛发稀疏、皮肤脱屑、皮肤和皮下组织硬结以及难愈性溃疡等临床症状。

问：下肢静脉曲张产生的原因？

姚志勇：静脉壁结构异常及静脉高压是下肢静脉曲张的主要发病原因，长久参与重体力劳动、长时间站立不动、下肢活动少，导致腿部静脉血液循环出现异常，从而引起病变。另外，还可能和患者存在高血压、糖尿病、高血脂等一些原发性疾病有关。

静脉曲张高发的人群主要是长期从事站立工作的人群，包括营业员、警察、教师、医生、护士等。这是因为站立时间长以后，静脉瓣持续受压，慢慢会出现空隙，导致上面的静脉血返流到下面，然后越返越多，返的血越多，这个下肢静脉的血管网就越憋越大，这样就出现静脉曲张了。

另外，有遗传倾向的人群，如果父母有静脉曲张，那他的孩子也是静脉曲张的高发人群。还有从事重体力劳动的人群和孕妇都属于高发人群。

问：下肢静脉曲张多年，不痛不痒，一定要手术吗？

姚志勇：只要发现下肢静脉已经扩张，它的血液回流就会受阻。随着时间的推移，病情就会越来越严重，可能会产生并发症，特别是溃疡，一旦产生溃疡，尤其是长久不愈的溃疡，这时候治疗起来就比较麻烦。因为肌肉皮肤已经损伤得很厉害了，愈合起来就很难，再发展下去可能就会引起血栓。理论上讲，有下肢静脉曲张后，已经有明显扩张，就应该加以干扰和处理。

问：下肢静脉曲张的治疗方式有哪些呢？

姚志勇：治疗方式有以下几种方式：第一种方式，在不严重的情况下，可以穿弹力袜，将静脉勒紧以后血液不容易倒流。严格意义上讲，这不是治疗下肢静脉曲张的方法，只是防止静脉曲张更加恶化。第二种方法，用手术的方法治疗下肢静脉，这种方法容易复发。还有一种剥脱术，这种方法效果最好，相对来讲，手术是比较安全的，但患并发症的可能性比较大。最近还有一个比较热门的技术叫消融术。

问：年纪大的人是不是更容易患静脉曲张？

姚志勇：中老年人静脉曲张的发病率比较高。可能是由于年轻时的工作类型导致的，或者是因为不良的生活习惯，像久坐久站都可能导致静脉曲张。还有随着年龄的增长，人的瓣膜功能也会退化，就会更容易产生静脉曲张。

虽然中老年人是患静脉曲张的主要人群，但现在的年轻人因为工作原因，久坐久站都很



视频截图



## 专家档案

## 姚志勇

南京中医药大学第二附属医院（江苏省第二中医院）超声医学科主任、主任医师。

学会任职：中国医师协会介入超声分会肝胆胰介入学组常委；中国超声工程学会介入超声分会委员；中国超声工程学会超声心动图分会委员；江苏省医师协会超声分会秘书、介入超声学组组长；江苏省医学会超声医学委员会；江苏省超声工程学会委员；江苏省中西医结合超声委员会；江苏省医疗损害鉴定专家库成员；南京医学会超声分会副主任委员兼心血管学组组长。

研究领域：心脏、腹部和小器官疾病的诊断与介入治疗，特长为各种肿块微波消融治疗，先天性心脏病介入治疗超声检测和复杂心脏病的诊断。



扫码关注  
精彩直播不错过

常见，加上一些遗传因素，静脉曲张的患者也有年轻化的趋势，在门诊上也会经常看到二十多岁的患者。

问：静脉曲张能通过穿压力袜（弹力袜）来治疗吗？

姚志勇：静脉曲张可以穿压力袜。一般医用的压力袜是借助专业压力梯度设计，保持对血管的一定压力，可使下肢静脉血回流，有效缓解或改善下肢静脉和静脉瓣膜所承受的压力，并通过收缩小腿肌肉对血管腔加压，促进静脉血液回流心脏，防止下肢静脉淤血，确保下肢静脉血液循环良好，促使患肢肿胀、疼痛等症状消失。不过，这是一种辅助治疗，对静脉曲张初期患者效果比较显著，但它不能从根本上解决问题。因为静脉曲张形成的主要原因是由于先天性血管壁膜比较薄弱或长时间维持相同姿势很少改变，血液蓄积下肢，在日积月累的情况下破坏静脉瓣膜而产生静脉压过高，使血管凸出皮肤表面的症状，而弹力袜不能解决瓣膜功能被破坏的问题。

问：穿压力袜需要注意什么？

姚志勇：理论上讲应该是白天穿，晚上休息时脱下。避免久站久坐，应常让脚做抬高、放下运动，可多做些如散步、爬楼梯、做体操、骑自行车以及所有保持腿部肌肉活动的运动。同时有静脉曲张的患者晚上睡觉时可以把腿稍微垫高一点，会更利于病情的好转。如果脚垫高不舒服想平放也没问题，只要保持最舒适的姿势即可。

问：下肢静脉曲张容易引起哪些并发症？

姚志勇：第一，形成溃疡。皮肤处于缺血和缺氧状态，皮肤皴裂、脱屑以及毛发稀疏，尤其是局部破溃后可导致难以愈合的溃疡，甚至诱发感染。这种情况下需要多卧床休息，把患侧肢体抬高，有利于血液回流，对创面部位湿敷，通常浅溃疡能愈合，必要时还需要进行抗感染治疗。控制感染后部分病人需要清创和植皮，严重时可进行支静脉结扎术，这样能加快溃疡愈合速度。第二，血栓性浅静脉炎。血栓性浅静脉炎的主要症状是腿部红肿发热，静脉呈现条索状，用手触摸时可感觉到疼痛。病人需要多卧床休息，把患侧肢体抬高，活动的时候需进行压力治疗。急性期需接受抗凝治疗，积极控制炎症，必要时需要做手术。第三，曲张静脉破裂出血。曲张的静脉管壁受到轻微外伤时可引起破裂且难以止血。这种情况下需要用弹力绷带加压包扎，把患侧肢体抬高就能止血。必要的情况下还需要进行缝扎止血，止血后需要立即接受手术治疗。

问：预防下肢静脉曲张，日常生活中要注意哪些？

姚志勇：在日常生活中应多注意休息，休息的时候尽量把下肢垫高，对腿部做按摩能促进血液循环。均衡摄入营养，多喝水，多吃含膳食纤维的食物，积极预防便秘，防止身体太肥胖。同时要及早治疗慢性咳嗽以及排尿困难等问题。不能长时间站着或坐着，坐着时也不能跷二郎腿，时不时地做勾脚或抬腿运动，这样能促进下肢静脉血液回流，有效预防静脉曲张。同时要保持规律运动如骑行、慢跑或快走等，因为活动时腿部肌肉不停地收缩，能促进静脉血液回流。运动时尽量穿上弹力袜，能帮助消除疲劳感。避免增加腹压和高温，平时不能穿太紧的裤子，优先选择平底鞋和宽松衣服。高温可扩张血管，引起或加重静脉中血液淤滞，所以尽量不要泡热水澡。