

# 如何远离下肢静脉曲张?

通讯员 韩智 记者 宋伟 刘晶

下肢静脉曲张俗称“蚯蚓腿”，在各种血管疾病中，其所占比例高达90%以上。从外观上来看，它多表现为扭曲曲曲像蚯蚓一样的青筋突起，有时还会出现小腿皮肤萎缩、脱屑、色素沉着等。尽管它不痛不痒，但不仅影响美观，还会给身体带来潜在危害。

那么，下肢静脉曲张都有哪些临床表现和危害呢？如果不及时治疗下肢静脉曲张会有什么后果？为此，我们采访了北医三院延安分院（延安市中医医院）普外科主任李琦。

## 什么是下肢静脉曲张？

下肢静脉曲张是由于下肢静脉瓣膜功能不全、静脉阻塞导致的下肢静脉血液回流受阻，静脉出现迂曲、扩张。在临床上常见，国内发病率为15%左右。

下肢静脉曲张的常见病因有：久站、久坐等有可能让下肢肌肉泵“偷懒”的工作，如：外科医生、护士、教师、售货员、理发师等；另外，可能造成静脉回流不畅的

情况，如：妊娠。  
在疾病初期，下肢（小腿）可见迂曲、扩张静脉，一般无不适感觉，然而随着病情进展，会在活动或长时间站立后，出现下肢酸胀、水肿等不适。夜间会有小腿抽筋等情况发生，继而可出现皮肤瘙痒、肤色变深，甚至皮肤溃疡等。

## 如何判断自己得了静脉曲张？

李琦说，下肢静脉曲张最典型的表现是在腿部可看到凸出于皮肤表面的迂曲静脉。该病有不同分型，其临床表现大体相同。

早期症状：本病病程较长且发展缓慢。早期患者无明显不适，仅表现为下肢沉重、酸痛感，随着病情进展，可出现蚯蚓状静脉突起和迂曲、下肢水肿等。

晚期症状：病情进一步发展，可出现腿部皮肤色素沉着，皮肤干燥或者湿疹样改变，下肢疼痛加重，小腿和脚踝发生皮肤脂肪硬化等表现。

如果出现肢体不对称的不适，如单

侧腿脚总是不舒服，有“青筋”显露、肿胀、沉重感、抽筋、皮肤瘙痒等症状，但另一侧没什么问题，很可能就是静脉曲张了，需要及时到正规医院就诊。

## 下肢静脉曲张的危害

随着下肢静脉曲张的病情发展，会产生一系列的危害。在疾病早期，扩张的静脉及曲张团块会明显影响下肢的美观，特别是对年轻人来讲，可能还会带来心理影响。疾病中期，因为静脉血回流不畅，在活动后，会出现下肢沉重感、酸胀等不适，还可能有夜间下肢抽筋等症状。如果不及早治疗，血栓有可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉，造成深静脉血栓。疾病后期，因为下肢皮肤营养严重受损，将出现皮肤粗糙、色素沉着、组织萎缩等，直至皮肤出现溃疡，成为“老烂腿”。而且曲张静脉所经过区域的皮肤由于营养不足，是十分脆弱的。一旦不小心，就很容易导致曲张静脉的破裂而引起大出血。

## 静脉曲张如何防治保健？

主要采取一般治疗、保守治疗、药物治疗、手术治疗等缓解或改善患者的临床症状，一般预后较好。

李琦说，预防下肢静脉曲张的最好办法就是多运动。跑步可以使腿部肌肉活动增强，挤压静脉内的血液，使其流动更加通畅。当然，要适可而止，注意休息。长期坚持，静脉曲张自会痊愈。

而且下肢静脉曲张患者应尽量避免负重体力劳动，严重者应卧床休息，患肢位置高于心脏水平。下床活动或外出时，应穿弹力袜或使用弹力绷带，以减轻患肢症状。

腿部按摩也能起到一定的舒缓作用，通过按摩疏通经络，循环血液，缓解肌肉压力。但是需要注意的是静脉曲张患者的皮肤较脆弱，按摩时需注意力度，防止外伤。

## 聚焦 健康

# 巧手妙术解除“天下第一痛”

### 延安市人民医院成功开展射频热凝术治疗三叉神经痛

到正常的生活。张大姐于近期来到市人民医院疼痛康复科就诊。李昔胜副主任医师经过详细查体，诊断为左侧原发性三叉神经痛（上颌支）。7月7日由王忻主任医师主刀，在局麻下行左侧三叉神经（上颌支）射频热凝术，消除了张大姐的疼痛。

王忻说，三叉神经痛又被称为痛性抽搐，是最常见的脑神经疾病，为面部三叉神经分布区出现的发作性剧痛，疼痛时间一般持续1秒-2分钟，疼痛时患者异常痛苦，像

是被灼烧、电击、针刺等。因疼痛程度重、患者极度痛苦，被称为“天下第一痛”。

他说，目前，针对三叉神经痛的治疗方法有保守治疗和手术治疗两种，传统的开颅手术，手术创伤大、风险高、费用高。射频热凝术又称“局麻下DSA引导下三叉神经射频热凝术”，是目前治疗三叉神经痛最有效、最安全的微创手术。这是治疗病情严重、药物治疗无法控制的原发性三叉神经痛的有效术式。它通过射频针穿刺进入卵圆孔内的三叉神经

节，射频针尖端产生热量，利用痛觉和触觉神经纤维对热度的耐受力不同，选择性阻断三叉神经纤维中传递痛觉的粗纤维，达到治疗疼痛又避免干扰面部正常感觉的目的。该技术在国内外已开展十多年，进行了大量的临床观察和研究，与其他治疗三叉神经的技术：如微血管减压、伽马刀等相比，具有疗效好、创伤小、花费低的优点。此例手术的有效开展标志着市人民医院疼痛微创治疗技术的发展迈上了一个新的台阶。

# 创面修复新利器 自体提取“再生药”

### 市人民医院成功开展首例富血小板血浆(PRP)自体修复技术

本报讯（通讯员 高小娥）“现在医学真是越来越发达，没想到从自己身体里面抽了一管血，经过技术处理后竟然有了如此神奇的疗效，对我的伤口恢复帮助很大。”刘先生高兴地说道。近日，延安市人民医院骨科四病区团队成功开展首例自体富血小板血浆(PRP)治疗新技术。该项技术的开展填补了医院在难愈性创面治疗方面的空白。

今年4月19日，家住安塞区沿河湾镇的刘先生在做果树时不慎被粗壮的树枝砸中左小腿，导致胫腓骨骨折，骨头从

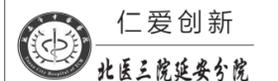
皮肤中穿出，造成皮肤严重损伤，被紧急送至市人民医院急诊科，进行相关检查及包扎后，以左胫骨远端开放性骨折收住院。5月7日，在硬膜联合阻滞麻醉后，骨科四病区团队为他施行了左胫骨远端开放性粉碎性骨折闭合复位外固定术+左腓骨多段骨折切开复位钢板螺钉内固定术。术后虽然将骨折端复位固定，但骨茬戳出外皮肤损伤严重，导致小腿出现一个约鸡蛋大小的创面。

5月26日，骨科四病区白顺宁副主任医师、张斌杰主治医师为刘先生施行

了左小腿扩创后动脉穿支皮瓣转移修复术，虽然术后皮瓣大部分成活，但在远端仍有小部分坏死，最后决定采用富血小板血浆(PRP)技术来促进肉芽生长，促使创面尽快愈合。白顺宁为他抽取自体血20毫升，分离制备出自体富血小板血浆(PRP)，将伤口彻底清创后，进行了自体血小板凝胶外敷治疗，治疗过程顺利，效果良好。

白顺宁说，富血小板血浆(PRP)中的重要成分血小板富含大量生长因子，它在止血、伤口愈合、炎症反应、血

栓形成、破损血管或细胞修复等方面有着重要作用，常被称为人体的“再生药”。同时，由于PRP技术属于自体治疗，无需任何药物及激素，治疗过程采取的是全程无菌操作，所以安全、有效、创伤小。这是市人民医院骨科四病区成功开展的首次自体富血小板血浆(PRP)治疗新技术，标志着医院在创面修复方面又添新利器。今后，医院将对适宜疾患进行PRP治疗，为患者提供一种新的选择，提高患者的生活质量和满意度。



# 椎管长出特大肿瘤 多种手段精准切除

本报讯（通讯员 陈琪璐）近日，北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）神经外科为一位女性患者开展了椎管内巨大肿瘤切除术，标志着神经外科在神经脊柱亚专业的诊治水平处于全市领先地位。

张女士今年36岁，半年前出现双下肢麻木、乏力，走路时有点跛，一直没有引起重视，后来逐渐加重，出现胸腰部麻木不适，下肢痛、温觉减退，来到北医三院延安分院（延安市中医医院）神经外科就诊。经过各项检查后显示：胸4-7椎体水平髓外硬膜外肿瘤或肿瘤样病变，需

要住院治疗。张女士入院后，神经外科医护人员高度重视，田德洲主任带领科室医师查房，详细询问了患者病情并完善了入院相关检查。

患者有明确的手术指征，由于胸椎CT及相应椎体和附件未出现溶骨性破坏，考虑肿瘤为良性可能性较大，但如果术中完全切除肿瘤，可能会破坏小关节，影响脊柱的稳定性。田德洲主任邀请副院长、骨科学术主任姜宇，影像科主任王保奇，肿瘤科主任胡海峰进行了多学科联合会诊，最终确诊为血管脂肪瘤，拟定了术前诊断及

手术指征，做好术前风险评估，拟定详细的手术方案和应急预案，做好了充分的术前准备，在全麻下行后正中入路胸4-7椎体水平硬脊膜外肿瘤切除术。利用医院先进设备G臂进行精准定位，用超声切骨刀切除多节段的棘突，田德洲和董永军在显微镜下抽丝剥茧，完整切除了肿瘤，肿瘤大小约5x2x2cm，重要血管神经保护完好，脊髓无损伤，手术顺利，历时四小时。

术后张女士完全清醒，没有出现任何神经功能障碍，次日复查肿瘤已切除干净。术后第5天，其运动及感觉神经

功能日渐恢复，可以下地行走，病情恢复良好，现已康复出院。

田德洲介绍说，这例手术是我们遇到的椎管肿瘤中最大、累及椎体最多（4个椎体）的手术，我们既要为患者切除完整的肿瘤，又要保护脊柱的稳定性，对手术医生而言无疑是新的突破。北医三院延安分院（延安市中医医院）神经外科已成立2年，共完成椎管内肿瘤切除术30余例，神经外科疑难杂症的治疗水平有了很大的提升，我们将不忘初心，继续加强专科建设，为患者提供更加专业的诊疗服务。

闯过了呼吸窘迫综合征、严重肺出血、休克、消化道出血、贫血、凝血功能异常、肺部感染等考验，矫正胎龄34+5周，体重2260g。

此例早产儿的成功救治标志着该院儿科在救治早产儿、极低出生体重儿、重度窒息、新生儿呼吸窘迫综合征等危重儿方面的综合抢救水平和整体实力不断提升。

# 新生儿肺出血命悬一线 医护齐心协力化险为夷

本报讯（通讯员 陈琪璐）刚刚出生的新生儿贝贝（化名）因呼吸窘迫综合征合并肺出血命悬一线，北京大学第三医院延安分院（延安市中医医院）儿科医护人员经过26天接力守护不松懈，与宝宝一起闯过重重难关，最终贝贝转危为安，出院回家。

5月29日12时15分，胎龄31周早产儿贝贝出生了，出生时体重仅

1960g，经初步复苏后出现呼吸困难，随即住进了北医三院延安分院儿科新生儿病区。贝贝入院后，新生儿病区医护团队立即给予保暖、无创呼吸机辅助通气，但出生后1.5小时贝贝出现经皮血氧波动，呼吸困难加重，口吐粉红色泡沫痰，北京驻延专家、儿科学术主任潘维伟教授经过检查诊断为新生儿呼吸窘迫综合征合并严重肺出血、早发败血症合并脓

毒性休克。随即立即给予气管插管、高频机械通气、积极抗感染、扩容、血活性药维持循环稳定等抢救措施，主管医生坚守一线，轮番救治，贝贝终于在出生后的第7天脱离了生命危险。

在全体医护人员的不懈努力下，贝贝在出生后6天拔除气管插管，13天时肺功能基本恢复，15天达到全肠道喂养、停止输液，26天达到出院标准，先后

# 健康体检进村庄 全民健康我先行

本报讯（通讯员 赵浩然）为践行“医心向党、守护健康”的责任和使命，7月19日上午，宝塔区人民医院派出由内科、中医科、康复医学科、检验科、超声科等11名专家组成的红十字志愿服务队和

白求恩医疗服务队前往枣园裴庄，为50

岁以上的近百名村民进行了健康体检和义诊活动。

体检现场，前来就诊的村民有序排队，根据专家的指导进行逐项健康体检。本次义诊活动为村民免费提供血压测量、肝功、血糖测量、B超、心电图等多

项体检项目服务。专家们仔细认真查体，耐心询问病情，结合检查提供的各项数据为患者制定科学诊疗方案。还进行了合理膳食、适量锻炼、合理用药等健康指导和医保惠民政策宣传，让居民了解掌握最新惠民政策。

这次义诊活动为枣园裴庄村民提供了面对面、零距离的高质量医疗健康服务，提高了村民的自我保健意识和防病意识，做到对疾病早发现、早预防、早治疗，进一步提高了基层群众的健康素质，为群众健康保驾护航。



医疗前沿

延安大学附属医院

# 以智慧医院推动区域医疗中心建设

### 延安大学、市卫健委、延大附院与华为签订“政校院企”四方合作协议

本报讯（通讯员 崔永平 辛伟伟）近日，延大附院会同延安市卫健委、延安大学与华为技术有限公司签订了“政校院企”四方合作协议，基于区域医疗场景采用“平台+应用+标准”建设模式，综合运用AI、5G、大数据、云计算、“互联网+”、物联网等先进技术和创新手段培养复合型人才，进一步发挥延大附院的辐射带动作用，以智慧医院建设推动区域医疗中心建设工作。

此次合作以华为在医疗行业的深厚积累为顶层设计提供业务领域支撑，旨在加强区域健康医疗信息化顶层设计与规范制定，全面推进信息技术在延安卫生健康行业应用、区域医疗中心建设及医疗健康大数据顶层设计与建设实施，加强政、校、院、企人才联合培养，在开展协同创新及推进成果转化等方面达成合作意向。华为是延大附院区域医疗中心医疗健康大数据唯一的顶层设计和ICT基础设施提供方，此次合作为实现区域医疗健康发展保驾护航。

延安市卫健委主任胡生凡表示，基层医疗数据的有效采集和利用是卫健委一直想要达成的目标，此次四方合作协议的签订提供了解决此问题的条件。延大附院高质量区域医疗中心的建成，必将带动区域医疗机构信息化及诊治水平的全面提升。

此次签约为延大附院建设区域医疗中心医疗健康大数据平台奠定了合作基础，有望提升区域医疗机构的数据治理能力和信息化水平，同时，也为全国一百多家省级区域医疗中心的建设提供新思路。

# 儿童如何防晒伤

这段时间以来，广州、武汉等地连续高温，活泼好动的孩子们仍喜欢在户外玩耍，但灼热的太阳照在身上火辣辣的。大人用的防晒霜，不敢轻易给宝宝用，但孩子的皮肤又非常脆弱，在户外玩一会儿就会晒得通红。如何保护孩子娇嫩的肌肤，让年轻妈妈们陷入两难之中。

市疾控中心提醒大家：儿童皮肤抵御紫外线的能力很弱，常有防晒不到位引发日光性皮炎的“小病人”，而且长时间、频繁接受日晒，成年后患皮肤癌的风险会增大。所以，儿童防晒，一定要选对方式。

## 物理防护是儿童防晒首选

给孩子戴上宽边遮阳帽、太阳镜，或撑起遮阳伞，外出时穿防晒衣，这些物理防晒方式是儿童防晒的首选。如果外出游泳，可以穿长袖的泳衣。外出时间最好选择在早晨10点以前或者下午4点以后，尽量选择阴凉的地方。

## 选择儿童专用防晒霜

6个月以下的儿童，不建议使用防晒霜。6个月至2岁的孩子，仍然以衣物遮盖防晒为主，也可挑选物理性防晒产品，推荐使用含有氧化锌的物理性防晒霜比较安全。建议儿童涂抹防晒霜的SPF指数不要超过15，在户外活动前15分钟涂抹，一般每隔2-3小时重复涂抹。

## 别打扮得过于“清凉”

炎炎夏日，不少家长外出时喜欢把孩子打扮得很“清凉”，如给孩子穿无袖的小背心、小短裤。有的家长还爱赶时髦，给小女孩穿吊带裙或露背装，这样会导致孩子大部分皮肤裸露在外，很容易造成全身晒伤。

## 夏季户外活动循序渐进

长时间没晒太阳的孩子，不能突然暴露在阳光下，应该循序渐进。夏日上午10点到下午4点是紫外线最强的时候，这一时间段不要让孩子在户外活动。每天1-3次日光浴，每次10分钟左右，即可满足1天维生素D的需求。



疾控健康 延安市疾控中心

# 长期慢性疼痛，小心焦虑症

焦虑确实会引起疼痛，临床发现，30%至40%的焦虑症伴有疼痛，而且身体没有任何疾病，如果焦虑得到缓解，疼痛自然也会消失。一般来说，与心理疾病有关的疼痛包括以下六种情况：

- 1. 紧张性疼痛。**这种疼痛很明显的特点就是随着精神压力而波动，多表现为头痛、背痛、牙痛或腰痛。
- 2. 暗示性疼痛。**比如某人自己总感觉上腹不适，到医院检查，可能听到有人说一个正常症状，他就会长时间出现上腹部闷痛，甚至出现恶心呕吐。
- 3. 抑郁性疼痛。**这类患者往往抑郁的症状较轻，仅仅表现为缺少愉快感或高兴不起来，但躯体疼痛却持续而顽固。疼痛可表现为背痛、腰痛、腹痛，而且患者常认为心情不好是疼痛不愈的结果，而不是原因。
- 4. 焦虑症性疼痛。**常表现为紧张性的疼痛。其明显特点有背痛、腹痛、胸痛或肌肉痛等症状。
- 5. 神经衰弱性疼痛。**神经衰弱的头痛表现为头部常有紧张感、胀痛感，同时伴有疲劳乏力、失眠等症状。
- 6. 更年期综合征的疼痛。**这种疼痛往往涉及多种器官、多个部位，或是难以名状的疼痛，同时伴有情绪烦躁、易激怒等症状，女性常见。

这种疼痛以缓解焦虑为主。如果眼前工作让人心烦意乱，可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，让眼睛及身体部位适时地获得休息。

如果对自己缺乏信心，就可以想想过去的辉煌成就，或想象成功的景象，化焦虑为力量。

如果还不行，就应该去心理卫生科咨询一下，来找到自己的心理症结，摆脱疼痛的困扰。

健康大讲堂

