

久坐久站 小心静脉曲张找上门

“医生你看我的腿上长了很多条‘蚯蚓’，能治吗？”近日，70岁的李先生在家人的陪伴下来到潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科就诊。只见李先生小腿上有数根血管凸出于皮肤，看上去像蚯蚓一样，经检查，确诊为静脉曲张。什么是静脉曲张？对此，8月4日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师王田田。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

1. 哪些人易患静脉曲张

王田田表示，静脉负责将血液从全身各处输送回心脏，静脉内有个非常特殊的结构——静脉瓣，起到防止血液倒流的作用。如果静脉瓣失去作用，静脉血发生倒流，血液无法顺利回到心脏，会淤积在静脉血管内使得静脉受压过高，静脉血管肿胀，从而形成静脉曲张。严重时还会引起发炎、瘙痒、色素沉着，导致周围组织变黑甚至造成慢性溃疡。当静脉中一个静脉瓣发生病变，无法顺利输送血液返回心脏，血液淤积在静脉中，静脉受压扩张牵连下一个静脉瓣，静脉瓣无法覆盖过度扩张的静脉，也就失去活瓣作用，会影响第三个、第四个、第五个静脉瓣……

静脉曲张的高发人群有：因工作性质需久坐久站的群体，如教师、司机、医生、护士等；血管弹性降低、血液回流慢易淤积的老年人群；妊娠期子宫增大压迫血管，导致下肢血液回流受阻的孕妇；体重过大、下肢受压明显导致血液回流受阻的肥胖患者；排便时长时间处于蹲坐状态的便秘人群；有静脉曲张病史的家族后代；先天性静脉瓣功能不全者。

王田田告诉记者，静脉曲张主要有四种类型：酸胀型，未出现明显静脉曲张，仅有水肿、酸胀沉重感；青筋型，静脉曲张开始显现，像蚯蚓一样；红血丝型，皮肤出现细小血丝和血丝；溃疡型，血管凸出皮肤表面，腿部皮肤色素沉着，伴有瘙痒，且出现溃疡。

2. 静脉曲张者如何护理

静脉曲张患者如何做好护理？王田田提出以下几点建议：
适当运动，保持正确的坐姿。避免久坐、久站、久蹲，改掉跷二郎腿、盘腿等不良姿势。每隔半小时就活动一下腿，以缓解血管压力。老年人可根据自身情况，适当进行运动，如散步、打太极拳、游泳等，加强下肢血液循环。

选择合适的弹力袜套。穿着过紧的鞋袜会对血管产生压力。老年人应选择舒适、合脚的鞋袜，避免挤压脚部。也可在医生的指导下选择合适的弹力袜套，并适当进行按摩、理疗等，促进血液循环。

改善生活习惯，预防便秘等引起腹内压增高的因素。少吃高糖、高盐、高油的食物，多吃水果、蔬菜、全谷类、豆类等富含膳食纤维的食物，以促进肠道蠕动，改善便秘，不要憋尿。

保持健康的体重。超重和肥胖均会增加下肢压力，影响下肢血液循环，因此保持健康的体重有助于预防静脉曲张。

早发现、早诊治。定期进行健康查体，静脉曲张的病因不在腿部，而是各种疾患引起的血管回流受阻，及早发现并治疗可能引发静脉曲张的疾病，如深静脉血栓、心脏疾病、高血压、糖尿病等，可预防或避免加重静脉曲张。静脉曲张会引起血液淤积、血栓形成，从而诱发各种栓塞性疾病，如深静脉血栓、肺栓塞以及局部肢体功能障碍等。如果患者已经出现明显的静脉曲张症状，如酸痛、血管凸起、瘙痒、色素沉着、溃疡等，应及时寻求专业医生的帮助。



大便中暗藏的疾病信号 你知道吗

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄增长，老年人身体各器官逐渐老化，各种健康问题随之而来。一些疾病在发作前，身体往往会给出信号，但很容易被人们忽视。比如，大便会呈现多种颜色，但不同颜色的大便代表什么样的身体状况呢？8月3日，记者采访了潍坊市中医医院肛肠科主治医师郅重阳。

去年夏天，61岁的张先生因为精神萎靡以及大便次数多、颜色黑，到潍坊市中医医院就诊。张先生有糖尿病史、乙型肝炎史，经门诊详细查体，考虑为乙肝引起的肝硬化，在肝硬化失代偿期，食管胃底静脉曲张破裂出血。张先生情况严重，医生建议他住院接受治疗。然而张先生住院期间，病情进展较快，发展为肝性脑病、失血性休克。医生从家属口中得知，张先生黑便已有月余。张先生若发现这一信号后及时就诊，可能更有利于控制病情。

郅重阳表示，在临床中，医生经常会问及老年患者大便的一些情况，有不少患者表示从来没注意过。其实，大便带来很多有用的信息，及时捕捉到身体给出的疾病信号，对症治疗，对身体康复及治疗效果有很大影响。

一般情况下，大便的颜色为黄色，但也会随着进食、用药而有所变化。不同颜色的大便反映出什么信号呢？

大便呈绿色，表示近日可能进食较多绿叶蔬菜，或正在经历急性肠炎，此时一般伴有腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状。

大便呈黑色，表示近日可能进食较多血制品或者维生素C、铁剂、铋剂（护胃药）等。此外，老年人合并习惯性便秘，大便脱水严重，颜色也会呈深褐色。若排除以上因素，黑色便一般见于上消化道出血，如胃、十二指肠溃疡出血，食管胃底静脉曲张、上消化道肿瘤等。

大便呈白色，一般为病理性改变，多见于胆汁排出受阻性疾病，比如胆管结石、胆管狭窄、胰头的肿瘤等，这几类疾病患者往往伴有黄疸。

大便呈红色，生理性的一般见于近日进食较多红色食物，如火龙果、西瓜等；病理性的则统称为下消化道出血，常见病有炎症性肠病、痔疮、结肠肿瘤、出血性息肉等。

此外，大便的次数、质地、形状、附着物等也会带来一些信息。成年人一天排便1次-2次或2天排便1次都属于正常范围，若排便次数过多则可能是肠道存在病变，比如肠易激、炎症、肿瘤等；排便次数太少则可能是便秘。大便质地软、成形，形似香蕉为正常。如果近期大便不成形，或者变扁、变细，需要及时到医院就诊。正常大便表面可能会附着少量黏液，如果黏液量增多，或者附着脓液、脓血、鲜血等，也是身体发出的疾病信号。因此，老年人在排便后，应注意观察大便的颜色、质地等，更好地了解自己的身体健康状况。

郅重阳称，《黄帝内经》中记载：“上工治未病，不治已病，此之谓也。”这句话充分展示了未病先防、即病防变的治未病理论。而西医中“早诊断早治疗”的理念，与我国传统医学中治未病的理念不谋而合。部分老年人体检意识薄弱，一些疾病往往呈现病程长、病情重、分期晚、预后差的特点。因此，老年人平时可多了解一些正规的健康科普知识，提高体检意识，关注身体发出的信号。

夏季饮食宜淡宜酸宜暖

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

夏季气温较高，老年人更易出现心烦、心悸、失眠、口腔溃疡、食欲不振、腹胀困倦等症状。为此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳给出几条夏季养生建议。

刘艳表示，气温逐渐升高时，饮食有三宜：

一宜淡，应以低脂、易消化、富含纤维素的食物为主，多食蔬菜、水果和粗粮，如苦瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、草莓、蓝莓等，既能补充水分和维生素，又能清热解暑。多食甘淡或甘凉之品，既清润又祛湿，如鱼、瘦肉、鸭肉、薏米、木瓜、玉米、莲子、百合等。少食油腻、辛辣、烧烤、油炸等食物。

二宜酸，食酸甘之品如莲子、百合、山楂、杨梅等，可助肝养胃、养心安神。

三宜暖，夏季虽炎热，饮食上仍要以温性食物为主，少喝冷饮、少吃冰镇瓜果等，以免损伤脾胃。

此外，还应注意饮食卫生，高温天气食物容易变质，要确保食物新鲜，防止食物中毒。