腿上爬满“小蚯蚓”千万别不当回事

◎名医档案



吕渐成：潍坊市第二人民医院（潍坊市呼吸病医院）普通外科主任，副主任医师，医学硕士。山东省患者安全管理协会普外科专业委员会常务委员、山东省医师协会普外多学科综合治疗专业委员会委员，山东省抗癌协会肿瘤营养与支持治疗分会外科学组组员，潍坊市抗癌协会甲状腺肿瘤分会常务委员、潍坊市抗癌协会乳腺癌分会常务委员、潍坊市医学会血管外科专业委员会委员、潍坊市医学会腹腔镜与内镜外科专业委员会委员。

擅长：胃肠道肿瘤、腹壁肿瘤与疝的开放手术和微创治疗，甲状腺肿瘤及乳腺肿瘤的规范化治疗，专心研究周围血管疾病的手术及腔内治疗，在潍坊市率先开展大隐静脉曲张及生殖静脉曲张的泡沫硬化剂注射治疗。

坐诊时间：潍坊市第二人民医院（潍坊市呼吸病医院）周二全天。

健康是民生之本，也是幸福之基。为普及科学健康知识，传递权威医学理念，本报健康版推出《名医话健康》栏目，诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等，聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点，用通俗易懂的语言，讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防，从科学用药到康复指导，我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活。如果您深耕临床一线，乐于科普传播，欢迎扫码进群，以专业知识守护健康，用医者仁心温暖市民。



大隐静脉曲张，相信很多人并不陌生。有的人腿上出现凸起的“小蚯蚓”，却只当是影响美观的小问题，不当回事。为什么会形成大隐静脉曲张？它有什么隐藏的危害和症状？潍坊市第二人民医院（潍坊市呼吸病医院）普通外科主任吕渐成作出解答。

□本报记者 王路欣

大隐静脉曲张到底是什么

大隐静脉曲张就是腿上鼓起来的“小蚯蚓”，可以把它想象成被撑坏的老旧水管。正常的静脉里有单向阀门（静脉瓣膜），保证血液能从腿往心脏方向回流，各种原因导致这个阀门坏了、关不严，血液就会倒流、淤积在腿上，静脉被越撑越粗、长出更多弯，最终在皮肤下面鼓起来，这就是大隐静脉曲张。它不是一个独立的小毛病，而是静脉瓣膜功能不全带来的病理改变，不只是影响美观，它就像一个慢慢进展的“隐形杀手”——早期只是青筋凸起，拖到后期会烂腿、大出血。

为什么会形成大隐静脉曲张

大隐静脉曲张通常与腿部静脉受到的长期压力升高有关，有两个最常见的“元凶”。

职业、生活习惯因素：长期站着、坐着、爱跷二郎腿的人，血液一直憋在腿上，慢慢把瓣膜冲坏了。

个人体质、先天因素：部分人天生静脉壁薄弱、瓣膜天生就有缺陷，哪怕没有久站，也容易发病；女性孕期激素让血管变软，加上子宫压迫盆腔血管，也容易诱发。

此外，长期便秘、肥胖、重体力劳动，都是加重病情的高危因素。年龄越大，瓣膜用久了老化失效，也会更容易发病。

大隐静脉曲张有何症状与危害

患者的症状与曲张的程度、数目以及是否伴有其他并发症密切相关。

●**典型症状**：较小的、早期的单纯曲张，可无任何症状，有的患者只是发现腿上有红血丝、小凸起，只当是影响美观，体检才偶然发现；中度的、进展期的曲张，会挤压正常回流，久站之后腿酸、沉、胀，晚上腿肿，早上起来就缓解，很多人以为只是“累着了”，不当回事。

●**伴随风险**：若出现血栓性浅静脉炎，这是很常见的急症，曲张的血管里血流慢，容易长血栓，突然腿上红肿、疼痛、发烫，这时候血栓如果脱落，可能跑到肺里，变成致命的肺栓塞。

若长期淤积不处理，会出现皮肤营养障碍，腿上的皮肤长期得不到营养，慢慢变黑、发痒、长湿疹，最后破了就烂掉，变成久治不愈的“老烂腿”。

曲张的静脉壁很薄，一旦不小心碰破，或者自发破裂，会因为静脉压力高出现喷血，尤其是晚上睡觉的时候，患者自己都没察觉，非常危险。



大隐静脉曲张要不要治疗

大隐静脉曲张是一种不可逆转的血管病损，目前尚无有效的药物能把已经坏掉的瓣膜修好。具体要不要治疗，分以下两种情况。

●**保守管理，定期观察**（大多数早期体检发现的就属于这类）：超声提示轻度曲张，只是红血丝、小凸起，体积小，无腿酸、腿肿、疼痛，不影响日常活动。重点是穿医用弹力袜（白天穿、晚上脱），避免久站久坐，适当运动，控制体重，定期复查（建议每1年-2年做一次下肢静脉超声），延缓病情进展。

●**微创/手术治疗**（针对有症状或并发症的）：有明显的腿酸、腿胀、腿肿，影响生活，保守治疗没用的；已经出现了皮肤变黑、湿疹或者已经长过血栓、老烂腿的，要尽早处理，防止进一步加重；反复发作的或者已经破裂过、出过血的，需做微创治疗，防止病情进展。

射频消融联合泡沫硬化剂注射治疗大隐静脉曲张是目前更安全、超微创的新方法。治疗仅针对病变的静脉，操作精准、创伤极小，仅需一个针孔大小的入口，局麻下就能完成，术后当天就能正常走路。

日常需要注意哪些事项

不管大隐静脉曲张的症状轻还是重，防止它进展、防止并发症才是核心。

彻底戒烟，远离二手烟，吸烟会加重血管的损伤；别久站久坐、别猛用力，每半小时起来活动两分钟，搬重物、长期便秘要避免，腹压瞬间升高会加重腿上的静脉压力；别跷二郎腿，会压迫静脉，阻碍回流；运动选温和的，散步、慢跑、游泳、踝泵运动，锻炼小腿肌肉泵帮血液回流，深蹲、举重这类负重发力的运动尽量避开；晚上睡觉把腿垫高15厘米-20厘米，比心脏高一点，帮助血液回流，缓解腿肿；有糖尿病、高血压的，原发病要规范治疗，这些会加重血管的病变。

总之，大隐静脉曲张本身不可逆，但通过早期发现、科学管理，完全可以和它“和平共处”，早干预就能避免拖成烂腿、大出血的大问题。

读懂情绪预警 做好身心双重养护

生活中，不少人都有这样的困扰：作息饮食规律，身体检查无异常，却频繁出现肩颈僵硬、莫名腹胀、失眠多梦、周身乏力等不适。很多人常常将这些症状归为体虚、劳累，依靠按摩、食补简单缓解，却忽略了核心诱因——这是身体发出的情绪预警信号。

在医学上，该现象被称为“情绪躯体化”。身心相辅相成、紧密相连，长期焦虑紧绷、精神内耗、情绪压抑，不仅影响心理状态，更会通过神经系统和内分泌系统，引发全身躯体不适。持续的精神紧张，会造成肩颈、腰背肌肉痉挛僵硬，诱发慢性酸痛、偏头痛；负面情绪会扰乱肠胃蠕动与消化液分泌，出现无器质性病变的腹胀、嗳气、食欲不振；长期压力还会打乱人体作息节律，造成入睡困难、睡眠质量低下。

这类躯体不适极具隐蔽性，因为无实质病灶、症状轻微，常常被人们忽视。很多人选择硬扛忍耐、盲目调理，只缓解表面症状，却任由负面情绪不断堆积。长此以往，短暂的身体疲惫会演变为顽固性亚健康，甚至引发功能性肠胃紊乱、神经衰弱、心慌胸闷等问题，降低机体免疫力，严重影响工作与生活。

当下社会生活节奏快，各行各业的人群都面临着不同压力。多数人习惯自我消化负面情绪，刻意压抑焦虑与烦闷，认为情绪问题无关紧要。殊不知，身体远比大脑敏锐，当我们持续内耗、强行承压时，身体便会通过细微不适发出求救提醒。

真正的健康，是身心双向的平衡与健康。科学养生在于规律作息、合理膳食，更在于日常情绪的疏导与养护。日常身心紧绷时，可通过腹式呼吸放松神经；压力积压时，借助户外散步、适度运动、亲友倾诉、兴趣爱好释放情绪；减少无谓思虑内耗，坦然接纳情绪波动，拒绝长期自我压抑。

身体从不会无故不适，每一次细微的难受，都是温柔的健康提示。学会读懂身体的隐性情绪预警，正视压力、善待自我，坚持身心同养，方能筑牢健康根基，拥抱从容安稳的生活。

庞爱华