



## 下肢静脉曲张非小事

□ 陶政

如今节奏化社会,很多朋友或多或少都被下肢静脉曲张疾病困扰着。那么引起下肢静脉曲张的原因有哪些呢?下肢大隐静脉曲张是常见病,多是由于大隐静脉瓣膜失去了“单向阀门”的作用,血液倒流,使大隐静脉淤血,呈现像蚯蚓状的静脉团或青紫色线条状血管。它不仅严重影响腿部的美观,还危害人们的健康正常生活。女性患者更是被炎热的夏天所困扰,不敢穿裙子和裸露双腿,病情严重时会出现足踝部发黑、溃烂,出血不易自止,严重影响人们的身体健康。要想避免患上此病,大家应该全面了解静脉曲张的发病原因,积极预防避免。若不幸患上此病,也应针对病因进行治疗。

### 下肢静脉曲张的病因是什么

1. 静脉壁薄弱和瓣膜缺陷: 静脉壁相对薄弱,在静脉压作用下可以扩张,瓣膜处的扩张导致原有的静脉瓣膜无法紧密闭合,发生瓣膜功能相对不全,血液倒流。瓣膜发育不良或缺失,亦不能发挥有效地防止倒流作用,导致发病。

2. 静脉内压持久升高: 静脉血本身由于重力作用,对瓣膜产生一定的压力,正常情况下对其不会造成损害,但当静脉内压力持续升高时,瓣膜会承受过重的压力,逐渐松弛、脱垂,使之关闭不全。它与职业密切相关,还多见于如中小学教师、商场、银行营业员和重体力劳动者等。

3. 其次是年龄、性别: 由于肢体静脉压仅在身体长度达最高时方达最高压力,青春前期身体不高,故静脉口径较小,均可防止静脉扩张,所以尽管30岁前有患严重静脉曲张,但大多数是随年龄增大,静脉壁和瓣膜逐渐失去其张力,症状加剧迫使患者就医。

静脉曲张以女性多见,可能由于妊娠能诱发或加重静脉曲张。但在没有妊娠的女性,其发病率也比男性高(男:女=1:3),其原因可能是女性骨盆较宽大,血管结构过度弯曲以及月经期、妊娠期和绝经期时均可使骨盆内的静脉增加充血。

### 大隐静脉曲张的临床表现有哪些

下肢大隐静脉曲张临床表现包括几个阶段: 早期多有酸胀沉重感,患肢小腿浅静脉渐现隆起、扩张,有时类似蚯蚓状蓝色的曲张静脉团块或囊状,尤以站立后明显,抬高腿后消失。病程长者,双小腿布满曲张静脉团,腿下端、踝部皮肤有色素沉着、瘙痒、湿疹。部分患者可并发血栓性静脉炎,局部呈红肿硬块、压痛。长期的曲张静脉易损伤发生出血,或感染形成溃疡,迁延不愈,俗称“老烂脚”。因此,绝不能认为静脉曲张不是什么大病,如不及时治疗,也会严重影响健康。

### 外科手术仍然是最主要的治疗手段

目前,静脉曲张的治疗方法主要包括外科手术行大隐静脉高位结扎、主干剥脱和曲张属支的点式剥脱,也有运用激光、射频等热效应等腔内治疗方法。其中,外科手术治疗仍然是最主要的治疗手段。

疾病的预防也非常重要。要尽量避免长时间的站立和体力劳动。经常活动下肢或经常把患肢抬高,以利血液流畅,有助于促进下肢血液回流,预防静脉曲张的发生。

(作者系江苏大学附属医院普外二科主任医师)

# 城市脂肪肝高发 八成“因吃”引起

近年来,我国脂肪肝发病率逐年增高并呈现出年轻化的趋势,有统计显示,我国脂肪肝发病率高达15%,上海、北京、广州脂肪肝患病率更是高达25%。冬季天气寒冷,人们食量增加、运动量减少等不良生活习惯都会增加脂肪肝发生的机会。近日,家庭医生在线的一项《脂肪肝调查》显示,86.49%参与网友均是脂肪肝患者,其中超八成81.13%有容易导致脂肪肝的不良饮食习惯。



## 轻度脂肪肝 勿掉以轻心

此次调查在家庭医生在线与南方医院共建的肝病频道中进行,参与网友86.49%是脂肪肝患者,81.08%肝功能正常。中华医学会感染病学分会候任主任委员、南方医院肝病中心和感染内科主任侯金

林教授分析:此次调查中大部分参与网友为轻度脂肪肝患者。轻度脂肪肝患者肝功能表现为基本正常,但腹部B超可见脂肪肝的改变。轻度脂肪肝一般无需药物治疗,可通过改善生活方式痊愈,且一般没有

明显临床症状。但若因此掉以轻心,任其发展,有可能会进一步发展为中度脂肪肝,中度脂肪肝再转变为重度脂肪肝,甚至出现肝纤维化、肝硬化。

## 提高警觉 重视脂肪肝检查

参与此次调查的网友72.97%年龄在30-49岁,属中青年人群,且62.16%参与网友均表示不知道如何预防脂肪肝。对此,侯金林教授指出,现代的年轻人,尤其是年

轻白领,由于缺少锻炼、久坐不动、高脂饮食等不良生活习惯,导致脂肪肝年轻化趋势日趋严重。他建议年轻人应对脂肪肝提高警觉,尤其是长期大量饮酒者、肥胖者、2型糖

尿病患、高脂血症、长期服用损肝药物者,以及有肥胖症、糖尿病或脂肪肝家族史者,这些脂肪肝的高危人群,最好每半年或一年做B超检查肝脏,尽早发现脂肪肝。

## 改善生活方式是关键

据调查显示,80.77%参与网友均有容易导致脂肪肝的不良饮食习惯,其中“长期高脂饮食”的占

30.19%。侯金林教授表示,无论是脂肪肝的预防还是治疗,改善生活方式都非常重要,包括戒烟、戒酒、

饮食和运动等,而饮食与运动是重中之重。应对脂肪肝,在饮食上,应注意改变不良饮食习惯,戒酒,合理控制饮食,遵循高蛋白、高纤维、低糖、低脂肪的饮食规则,多吃新鲜的水果和蔬菜,少吃甜食、煎炸食品、肥肉和胆固醇含量较高的动物内脏等食物。

(陈映平)

**天然宝螺旋藻 20年品质保证**  
调节血脂,调节免疫,优质产品  
镇江华夏生物公司  
电话: 85028043

## 我国吸烟人数超过3亿 受二手烟危害人群达7.4亿

国家卫生和计划生育委员会宣传司副司长、新闻发言人姚宏文7日在国新办发布会上介绍,全国吸烟人数超过3亿,7.4亿非吸烟人群遭受二手烟危害。每年有100多万人死于吸烟相关疾病,约10万人死于二手烟暴露导致的相关疾病。

姚宏文表示,我国是世界上最大的烟草生产国和消费国,也是受烟草危害最严重的国家之一。为保护人民群众免受烟草烟雾的危害,卫生计生部门将抓好5项工作:一是加大控烟宣传和健康教育力度,大力宣传《中国吸烟危害健康报告》和控烟健康教育核心信息。二是发挥示范带头作用,将卫生计生机构全部纳入无烟环境创建,卫生计生系统的领导干部要带头执行禁烟有关规定,公务活动中严禁吸烟。三是积极推动创建无烟环境,制定无烟机关标准,联合开展创建无烟机关活动。四是加强戒烟能力建设,提供戒烟服务,规范戒烟门诊,扩大12320热线戒烟试点,推广4008885531戒烟服务专线。五是积极开展公共场所禁止吸烟立法研究,配合有关部门推进国家级公共场所禁止吸烟立法,推进控烟立法进程。

(刘奕湛)

## 苏州建医保智能审核系统 对医生“大处方”等违规行为“亮红灯”

日前,一套医保实时智能审核系统已陆续在苏州市区43家医保定点医院“上岗”,这一系统可以实现对参保人员每次划卡和医保医师每张处方进行实时核查,一旦出现不合理“大处方”、药品错配等违规情况将第一时间“亮红灯”。

该系统上岗后,已发现少数医生用量偏大、部分参保人员借用他人医保卡就医等情况,市社保中心稽核科科长周明开表示,这一系统将医保监管对象从医保定点单位向医保医师、参保人员延伸,一方面能监督医生谨慎用药,避免滥开药、多开药等现象,同时也能有效遏制少数人恶意套取医保基金的行为。

据悉,苏州市将进一步在全市医保定点单位安装这一系统,实现医保审核与定点单位反馈的网络交互,保障医保基金安全运行。

(刘蕊蕊)

天上不会掉馅饼  
一夜暴富是陷阱

宜园 YIYUAN

镇江日报社宣