

# 科学防治静脉曲张 告别“蚯蚓腿”

生活里不少人腿上会冒出弯弯曲曲的青筋,严重些就像缠了圈蚯蚓,不仅不好看,还可能发酸、发胀、发沉甚至疼痛。这就是静脉曲张,它不只是皮肤表面的问题,而是静脉血管功能异常引起的。如今久坐久站的人越来越多,静脉曲张发病率也随之上升,连年轻人得病的都不少。掌握科学的防治方法,才能真的摆脱“蚯蚓腿”,保护好双腿。

## 认识静脉曲张的成因

静脉曲张是因为静脉瓣膜出现问题。腿部的静脉负责将血液送回心脏,瓣膜则起到单向开关的作用。长时间保持同一姿势,在重力作用下,血管壁弹性降低,瓣膜松弛。血液积在静脉里排不出去,致使血管增厚、扭曲变形,形成所谓的“蚯蚓腿”。教师、护士、司机等经常站立或坐着的人,以及肥胖者、孕妇和有家族史的人群,发病率较高。另外,一些不

良生活习惯,如缺乏锻炼、腿部经常受寒,也会加重静脉负担,使疾病提前出现或加重。

## 警惕静脉曲张的危害

早期静脉曲张可能只是腿上出现青筋,没有其他不适,容易被忽视。但时间久了,会引发更多问题。先是腿部酸软无力,尤其在傍晚或运动时间较长时更明显,休息后会有所缓解。进一步发展,腿部皮肤会干燥脱屑、颜色变深,有的还会出现湿疹,奇痒难耐。更严重的是,这些弯曲的血管容易破裂,一旦破裂很难止血,甚至可能引发静脉炎症和血栓。最危险的是,血栓一旦脱落,可能堵塞肺部,危及生命。因此,一旦发现腿部血管异常,应尽快处理,避免酿成严重后果。

## 日常预防的关键措施

改善生活方式,减少静脉压力,是预防静脉曲张的关键。避免长时间不动,无论是站立还是坐着,每隔一小时应起身踮脚活

动,促进腿部血液循环。日常生活中可以多进行慢跑、游泳、骑自行车等运动,锻炼腿部肌肉,肌肉收缩过程有助于静脉血液回流,降低患病风险。注意饮食,避免肥胖。身体过胖会压迫腹部和腿部血管,影响血液流通,肥胖者可通过合理饮食和运动减重。穿着尽量宽松,避免穿紧身裤、高跟鞋勒腿。需要长时间站立工作的人,可穿医用弹力袜,借助外部压力帮助静脉分担压力,保护瓣膜。晚上睡觉前将腿抬高十几二十分钟,让血液顺利流回心脏,也能缓解腿部疲劳。

## 科学治疗的合理选择

静脉曲张轻重程度不同,需要针对不同情况进行治疗。症状较轻者无需特殊治疗,调整生活习惯并穿弹力袜即可控制病情,防止加重。若出现较明显的酸胀、皮肤颜色加深,属于中度症状,可考虑使用硬化剂注射治疗。将硬化剂注射到曲

张的静脉中,使血管闭合萎缩,创伤小、恢复快,适用于局部轻度曲张。若病情较重,或出现血栓、皮肤溃烂,则需手术治疗。常见方法有大隐静脉高位结扎加剥脱术、射频消融等,去除或闭合病变血管,恢复腿部正常血液循环。治疗应前往正规医院的血管外科,不要轻信偏方,以免延误病情。

静脉曲张不是一朝一夕形成的,而是长期积累的结果。防治关键在于早预防、早发现、早干预。保持健康的生活习惯,减少静脉负担,能大大降低患病可能。即便已经出现症状,也不必过度担心,及时就医、选择正确的治疗方式,就能摆脱“蚯蚓腿”。保护好腿部血管,走路才能轻快自在,不再受静脉曲张的困扰。

(作者:王华喜 永泰县医院 副主任医师)

## 准妈妈想去“看世界”

“医生,怀孕5个月能出去旅游吗?”“坐飞机安检有辐射吗?”“自驾游安全带会勒到宝宝吗?”

在产科门诊,这些是准妈妈们最关心的问题。怀孕虽是特殊生理时期,但并不意味着必须足不出户。适度旅行能放松心情,缓解产前焦虑。参考美国妇产科医师学会(ACOG)的建议,我们为您梳理了这份《孕期旅行攻略》,助您平安出发。

### 黄金窗口期:什么时候旅行最合适

无并发症的孕妇在大部分孕期都能出行,孕中期(14周~28周)被称为旅行的“黄金窗口期”。孕早期(14周前)常伴有恶心、呕吐及极度疲劳,且流产风险相对较高,旅行体验较差。孕晚期(28周以后),胎儿迅速长大,准妈妈的身体负担加重,容易感到疲劳、行动不便。万一在旅途中分娩,医疗保障将非常被动。

特别提醒:如果您属于高危妊娠(如前置胎盘、早产史、多胎妊娠、妊娠期高血压等),制定旅行计划前必须咨询产科医生。

### 出发前的准备:有备才能无患

在打包行李之前,请先完成

以下准备:

出发前确认胎儿及自身状况稳定,明确询问医生:“以我目前的情况,去目的地旅行是否安全?”

核对航司或邮轮政策。多数航司允许36周前孕妇乘机,但28周后通常需出具“适宜乘机证明”。邮轮公司规定更严,通常不接受航程结束时已怀孕24周的孕妇。

携带病历资料:随身携带产检病历副本(或电子版),包括超声报告、血型、预产期等。一旦异地就医,这能让医生迅速了解您的状况。

### 交通工具:安全细节决定健康

无论选择哪种方式,核心原则是正确使用安全带与预防血栓。

乘坐飞机:辐射与气压的真相  
偶尔乘机的大气辐射风险微乎其微。机场金属探测门和手持安检仪使用低频电磁场,对胎儿安全。若担心行李X光机,可申请人工安检。商用客机加压舱对健康孕妇是安全的。建议预订靠过道座位,方便如厕和起身伸展。若患有严重贫血或心脏病,飞行中的氧压变化可能有风险,

## 做好孕期旅行攻略

务必遵医嘱。

自驾或乘车:系好安全带是底线

千万不要因为怕勒肚子而不系安全带。正确系法为:腰带置于隆起的腹部下方,横跨髋骨;肩带穿过双乳之间,绕过腹部侧面。孕妇开车时座椅应尽量后移,使胸骨与方向盘保持至少25厘米距离。每2小时停车休息,下车走动。

乘坐游轮:海上的注意事项  
海上的医疗设施通常有限,只能处理基本急救,无法应对早产或产科并发症。如果担心晕船,请提前咨询医生安全的预防措施。

### 国际旅行:疫苗与传染病防护

去往热带或卫生条件一般的地区时,需注意:

饮食卫生:只喝瓶装水(包括刷牙),不喝加冰饮料。坚持“煮熟、煮透”原则,避免生菜沙拉和已去皮的水果,预防旅行者腹泻。

推荐接种流感疫苗(灭活)和百白破疫苗。禁用减毒活疫苗(如麻疹、风疹、水痘疫苗)。

### 预防“经济舱综合征”与应对紧急情况

孕期血液处于高凝状态,

长途久坐极易引发深静脉血栓。血栓若游走到肺部,可能引发致命的肺栓塞。建议每1~2小时起身走动;若受限,可在座位上勾脚尖、转脚踝。保持水分充足,降低血液黏稠度,避免咖啡因和酒精。考虑穿戴医用弹力袜,促进下肢静脉回流,减轻水肿。

无论身在何处,出现以下症状,请立即停止旅行并立即就医:

阴道出血或羊水流出;  
腹部疼痛或规律的宫缩;  
严重的头痛、视力模糊(可能是子痫前期的征兆);  
小腿单侧肿胀、疼痛或发红(可能是深静脉血栓的征兆)。

怀孕不是生病。只要科学规划、量力而行,您完全可以享受美好的旅程。旅行的终点不仅是风景,更是母婴平安。

(作者:张勤建 福建省妇幼保健院 主治医师)

课题支持:福建省自然科学基金项目,课题编号:2025J011162)