

# 警惕“蚯蚓腿”，下肢静脉曲张这样防治

文/朱海燕(上海健康医学院附属周浦医院主管护师) 何治军(上海健康医学院附属周浦医院外科副主任医师)

马大爷只要一站立，双下肢就青筋暴露，远观就似下肢爬满了粗细不等的条索状蚯蚓，早期不疼也不痒，只是久站或行走后感到酸胀、易疲劳，偶有小腿肌肉痉挛发作。起初马大爷并未引起重视，可最近发现足靴区(小腿中下前面)呈团块状隆起，色素沉着，皮肤变硬且出现瘙痒，于是他才来医院就医。

从临床上来说，马大爷的腿是典型的下肢静脉曲张，而且已经到了第四期，需要尽早治疗，继续发展下去会演变成民间俗称的“老烂腿”。

## 下肢静脉曲张如何分期？

下肢静脉曲张是下肢静脉功能不全或下肢静脉瓣膜功能不全的一种表现形式之一，从轻到重分六期：

- 一期，毛细血管扩张，基本不影响健康，主要影响美观；
- 二期，曲张已经凸出来了，像蚯蚓一样弯弯曲曲；
- 三期，有浮肿，曲张更加严重；
- 四期，有湿疹、皮肤硬化、色素沉着、腿上会有变颜色的表现；
- 五期，有溃疡，溃疡能够自我结痂、愈合；
- 六期，活动性溃疡，老百姓称为“老烂腿”。

## 下肢静脉曲张是如何产生的？

下肢静脉曲张是由于先天性静脉壁薄弱和静脉瓣膜发育不良或缺失，或因后天性长期工作原因，如长期站立、劳累过度、洗凉水受寒凉刺激、外伤、重大手术、妊娠等影响，瓣膜不能正常关闭，或静脉壁薄弱不能正常地承受静脉内的压力而极度扩张，导致下肢深静脉瓣膜相对性的关闭不全，久而久之导致远段静脉扩张、延伸、迂回，静脉血液淤滞(血淤)，静脉壁弹力纤维破坏而发病。

## 下肢静脉曲张该如何预防？

- 适当体育锻炼，在增强全身体质的条件下，可起到强化静脉管壁的作用；
- 长期从事站立或强体力劳动者，穿弹力袜保护，使浅静脉处于萎陷状态；
- 长期从事站立者，做工间操或经常走动，多做踝关节的伸屈活动，使腓肠肌能发挥有效的泵作用，促进下肢血液的回流，以减轻浅静脉内的压力；
- 有下肢静脉曲张家族史的属于发病高危人群，尤其需注意。

## 下肢静脉曲张该如何治疗？

- 非手术治疗：患肢穿弹力袜或用弹力绷带。
  - (1)病变局限、程度较轻而无症状者；
  - (2)妊娠妇女，鉴于分娩后症状往往自行消失，可暂行非手术疗法；
  - (3)估计手术耐受力极差者。
- 硬化剂注射和压迫疗法：由于受注射部位限制，单纯应用复发率较高，仅适用于膝关节以下的单纯型病变，亦可作为手术的辅助疗法，以处理剥脱不尽而残留的曲张静脉；
- 手术治疗：处理下肢静脉曲张的根本办法，也是患者马大爷目前最适宜的治疗方法。

## 下肢静脉曲张术后如何进行功能锻炼？

- 术后下床活动及功能锻炼口诀：6-6-1-2
- 术后6h即可正常饮食，尤其要多食新鲜蔬果保持大便通畅；
  - 术后患肢垫软垫枕抬高30°，6h后主动进行患肢跖屈背伸运动，这个非常重要哦；
  - 术后第1日即可下床间接活动如厕、洗漱等；

- 术后第2日逐渐增加活动量，但不宜久坐及站立，卧床时仍将患肢抬高；
- 出院后建议长期穿弹力袜1-3月。

## 跖屈与背伸有何区别？该如何正确实施？

跖屈：足尖下垂，足背向小腿前面远离为踝关节的屈，亦称跖屈(脚尖向地)。跖屈时，脚尖朝下，脚向脚掌方向运动，此时脚尖与小腿之间的角度大于90度。

背伸：足尖上抬，足背向小腿前面靠拢，正常踝关节背伸的范围是20至30度。背伸时，脚尖朝上，脚向脚背方向运动，此时脚尖与小腿之间的角度小于90度。

简而言之，挺直脚背为跖屈，勾脚尖为背伸。

正确实施方法：平卧后双腿伸直，脚踝用力往下向前弯曲，保持10秒左右，后用力向上勾脚，保持10秒左右，最后以脚踝为中心做360°的环绕运动。每次大约锻炼15~20分钟，一天2~3次。目的是为了促进下肢血液的循环。

## 如何正确选择适合的弹力袜？

静脉曲张患者出院后需要长期穿弹力袜，那么该如何正确地选择适合的弹力袜呢？

- 弹力袜又名医用循序减压弹力袜，其分类如下：
  - 一级低压预防保健型(15-25mmHg):适用于静脉曲张高发人群(厨师、教师、手术室护士等从事长期站立工作)的保健预防；
  - 一级中压初期治疗型(25-30mmHg):适用于静脉曲张初期患者；
  - 二级高压中度治疗型(30-40mmHg):适用于下肢已经有明显的静脉曲张(站立时静脉曲张血管凸出皮肤表面)，并伴有腿部不适感的患者(如下肢酸肿胀、湿疹瘙痒、抽筋发麻、

色素沉着等)、静脉炎、怀孕期间严重静脉曲张、静脉曲张手术后患者、深静脉血栓形成后综合征患者；

三级高压重度治疗型(40-50mmHg):适用于下肢高度肿胀、溃疡、皮肤变黑变硬、高度淋巴水肿、整形抽脂术后恢复期等患者。

- 根据病变部位选择静脉曲张袜的长度：
  - (1)仅有膝盖以下的部位患有静脉曲张，穿中筒(膝下)静脉曲张袜即可；
  - (2)膝盖以上部位也有症状，需穿长筒(及大腿)的或连裤型(及腰部)静脉曲张袜。
- 确定合适的号型：(弹力袜分为小号S、中号M、大号L、加大号XL)
  - (1)测量穿者腿部的三个主要尺寸(厘米)：①脚踝(脚脖子最细处)周长；②小腿肚最大周长；③大腿最大周长；④购买连裤袜要根据穿者的身高体重选择号码；
  - (2)根据实际测量尺寸对照弹力袜上的标注尺寸选择合适的号型。



朱海燕

护理本科，上海健康医学院附属周浦医院主管护师

**专业特长:**血管外科疾病护理、手术专科护理及手术室管理。



何治军

医学硕士，上海健康医学院附属周浦医院外科副主任医师

**专业特长:**外周血管疾病微创治疗及介入治疗。

推动社会主义文化繁荣兴盛

坚定

文化自信

中宣部宣教局

人民日报社全国平媒公益广告制作中心