

微波血管腔内治疗术结合中药治疗下肢慢性静脉功能不全

人群患病率高达 27%的下肢慢性静脉功能不全,其发病者多见于中老年人。目前一种微创结合中医的较成熟的治疗方法,已经治愈了大批患者。



下肢慢性静脉功能不全是最为常见的周围血管疾病,人群患病率高达约27%。中老年患者多见,常有遗传性。主要临床表现包括下肢浅表静脉曲张,甚至卷曲成团似蚯蚓状,一般以小腿明显,严重者大腿也可见曲张的静脉;患者可以有腿部沉重、乏力、酸胀、刺痛、麻木感、水肿、瘙痒感,久立或行走后症状加重;若病程较长,在疾病后期可出现皮肤营养性改变,如皮肤粗糙、萎缩、脱屑、色素沉着、湿疹、浅表静脉血栓硬结形成、静脉性溃疡(俗称“老烂腿”)。部分患者出现患处血管破裂急性出血,或慢性皮肤溃疡经久不愈,有恶变的可能。此类疾病涉及的下肢静脉病变范围,可局限于浅表静脉、交通支静脉、深静脉或累及整个下肢静脉系统。

祖国传统医学称此类疾病为“筋瘤病”,若伴有静脉性溃疡发生则称为“臁疮”。认为导致此病的主要原因是由于患者先天禀赋不足,脉道薄弱,加之久立、久行、久蹲、过度劳累,或受风寒、湿痹侵袭,致脉道损伤,以致气滞血瘀,经脉失养,气滞于下,脉道通运无力,弛张无度,血壅于下,则瘀血阻脉,壅胀过甚,血

管迂曲怒张,形成筋瘤,滞瘀湿寒并存,则生热胀痛,湿热下注,腐伤络脉皮肤,则皮肤溃烂成疮,形成臁疮。

对病情轻者可以采取非手术治疗,如穿医用弹力袜、中西医结合药物治疗等,可以控制疾病的加重。对病情较重的患者,尤其是出现皮肤营养性改变,如皮肤粗糙、萎缩、脱屑、色素沉着、湿疹、浅表静脉血栓硬结形成、慢性皮肤溃疡时好时差或经久不愈等病症时,一方面要选择创伤小、恢复快的微创手术治疗,另一方面应针对湿疹、色素沉着或皮肤溃疡等病变采取结合中药内服、外用等综合性治疗方法。

微波血管腔内治疗术结合中药治疗下肢静脉曲张疾病,是一种微创结合中医的较成熟的治疗方法,已经治愈了大批患者。它的原理是利用微波的热能,作用于患肢病变静脉,治疗此病之病因,同时选用活血通脉、祛腐生肌之中药内服、外用,治疗此病出现的患肢色素沉着、皮肤粗糙、湿疹、血栓硬化、皮肤溃疡等症状。临床实践证明,微波微创结合中医治疗是一种标本兼治、创伤小、痛苦少、疗效确切、并发症少的治疗方法。

专家建议,患者应当在尚未出现明显色素沉着、皮下硬结、湿疹、慢性溃疡等后期症状时及时就医治疗,这样可以减轻痛苦,保持下肢美观,尽早获得疾病治愈。已经出现上述明显的后期症状患者,更应该抓紧时间诊治。

王小平(上海市中医医院中西医结合外科主任)

简单运动治疗骨质疏松

骨质疏松是中老年人易患的疾病,预防和治疗骨质疏松只须平时注意锻炼就可取得好的效果。

运动可以促进新陈代谢和全身的血液循环,增强骨组织对所需营养,特别是对钙质的吸收,从而有效提高骨质的硬度和韧性。骨质疏松的患者在进行体育锻炼时一定要注意循序渐进,持之以恒,盲目进行剧烈运动有可能会造成身体伤害,甚至引起骨折。

患者可以选择下面3个简单的动作进行锻炼:

1. 金鸡独立:自然站立,呼吸自然,全身放松,两臂自然下垂,然后提起一只脚,使身体的全部重量落在一只脚上。也可靠着墙壁锻炼这个动作,站不稳的时候就扶着墙壁继续站。感到有一些累的时候休息一会或者随便活动一下,然后,以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚站立锻炼。
2. 踮脚跟:自然站立,全身放松,两臂下垂,然后逐步将双脚脚跟提起,使身体的全部重量落在两只脚的脚尖上。感到有一些累的时候双脚脚跟落地休息一会或者随便活

动一下,然后继续,每次15分钟。

3. 单脚跳:这是一个可以和做游戏一样轻松愉快的锻炼方法,锻炼起来非常方便,这个动作和金鸡独立一样是用一只脚来承受身体的全部重量,不一样的是一只脚着地,轻松、随便不停地跳着,能够跳多久就跳多久,感到有一些累的时候休息一会或者随便活动一下,然后,以同样的方式换另外一只脚继续进行单脚跳的锻炼。

对骨质疏松患者来说,上述3个动作每天累计锻炼的时间需1小时左右便可。需要注意的是,每天累计1小时最好分成3~4次来锻炼,避免一次性锻炼运动量过大的情况出现。

李敏(南京医科大学附属二院副主任医师)

4. 饮食与保健。膳食的平衡保证了身体系统的运转正常。适量服用一些保健品,补充必要的营养元素也是有益的。
 5. 沐浴、按摩、音乐等手段也有助于消除疲劳。
- 另外,良好的心理调适,保持乐观愉悦的心情是对抗“过劳”的至上法宝。



眼耳鼻喉科医院大型医疗咨询活动

今年是复旦大学附属眼耳鼻喉科医院建院55周年。为感恩回报社会的关心和支持,该院定于9月15日上午9~11时在淮海中路襄阳公园开展大型医疗咨询活动,近20名眼科、耳鼻喉科、口腔科、放疗科、整形科及验光、助听器选配的专家为市民提供免费医疗咨询服务。还将通过宣传版面、发送资料普及相关保健知识,增强市民保健意识。

远离过劳 亲近健康

缓解“疲劳”才是解决“过劳”问题的根本之道。

1. 适当休息或做些放松动作。在轻微的“生理疲劳”状态时,两者都可达到疲劳消除的目的。
2. 合理安排时间。在工作时间间歇穿插休息,是消除疲劳、防止疲劳进一步积累的绝好手段。
3. 保证睡眠。睡眠是机体进行生活、工作、运动的支柱和动力。正常、规律的作息能使身体的各功能协调和谐。

解读维生素C

维生素C将会受到破坏和损耗,造成摄取量远远低于你的估计。

摄取多大剂量较为适宜呢?中国营养学会推荐,健康成人每天100毫克即能满足日常营养需要。但在某些情况下,要适当增加维生素C的补充。

1. 在炎炎夏日里暴晒、从事剧烈运动和高强度工作者。流汗过多可损失大量的维生素C;
2. 在污染环境中工作的人。补充大量的维生素C可促进有机物或毒物经肝解毒,缓解其毒性;
3. 吸烟者。吸烟可阻碍人体对维生素C的吸收,烟草中的尼古丁对维生素C有破坏

作用;

4. 长期服药的人。服用阿司匹林、安眠药、避孕药、降压药等,都会引起人体维生素C减少;
5. 长期承受过度压力的人。紧张会加速维生素C的消耗;
6. 易疲倦者、感冒发烧及其他生病创伤者。大剂量维生素C(即每日服用1000毫克)能促进胶原蛋白合成,构成抵御感染的屏障;并能增强免疫细胞的噬菌能力,提高中性粒细胞和巨噬细胞对病毒、细菌的作战能力,提高抗体水平,从而抵御感冒等传染病或其他疾病。实验数据发现,每日服用1000毫克的

补充V_c:“食补”还是“药补”?

维生素C可以减少感冒发生50%,减轻感冒症状,缩短感冒病程23%。

在疾病高发季节如季节交替时,对于免疫力弱、患病几率比较高的人群,建议最好经常服用维生素C补充剂来预防疾病,感冒时亦可用于帮助缩短感冒病程。服用维生素C补充剂时,应注意:一是要餐后立即服。资料表明,刚吃完饭后就服用,吸收率可达60%;二是要单独服,最好不要与其他药物同服,以免降低疗效;三是平时不必每天服用,可以服用四五天后休息两三天,既达到效果,又经济实惠。

蔡美琴(上海交通大学医学院营养教研室教授)



名家点拨

毒性反应是指药物引起机体比较严重的功能紊乱,甚至造成器官组织病理变化的一种较严重的不良反应。每类降糖药在服用时应根据个体病情,选择单用某种药或联合应用,以免造成药物引起的肝肾损害。

1. 磺酰脲类,如格列本脲、格列奇特等。磺酰脲类是常用的口服降糖药,适用胰岛β细胞功能尚残存30%以上的Ⅱ型糖尿病患者。因为磺酰脲类降糖药主要在肝脏代谢,所以肝功能严重不良者,不宜服用磺酰脲类降糖药。服用后要注意严重的低血糖反应。
2. 非磺酰脲类胰岛素促分泌剂,如瑞格列奈、那格列奈等。此类药为新一代促泌剂,又称餐时调节剂,是很受欢迎的一类药。该药主要在肝脏代谢并排出,轻中度肾功能不全的患者仍可安全使用。服药后要及时进餐,以免发生低血糖。
3. 双胍类药物,目前市面上的均为二甲双胍,临床适用于Ⅱ型糖尿病肥胖患者。双胍类药物相对于其他降糖药来说,对肾脏功能的影响是最大的,对肝脏亦有影响,因此肝、肾功能不全的患者最好避免用此类药。
4. α-葡萄糖苷酶抑制剂,如阿卡波糖(拜唐苹)等。它主要是延缓肠道葡萄糖的吸收而改善餐后高血糖,主要在肠道降解或以原形从肠道排出。主要不良反应为消化道反应,肝功能不正常者也应慎用。
5. 噻唑烷二酮类,如罗格列酮、吡格列酮等。这是目前新一类降糖药,为胰岛素增敏剂,能增加靶组织对胰岛素的敏感性,减轻高血糖和高胰岛素患者的胰岛素抵抗。国内外对此类药物有肝损害的报道,因此应用时需注意定期查肝功能,还应注意水肿和心衰表现。

要强调的是,各类降糖药均有利弊,不能为减少看病次数,不定期复诊,自行长时间服用某种药。联合用药方案也须因人而异,因病情和病程而异,不可乱搭配,最好在专科医生指导下用药。总之,服用降糖药要时刻把安全降糖放在首位,充分排除某些降糖药的禁忌症,这样才能避免降糖药的毒性反应。

邹大进(第二军医大学长海医院内分泌科主任)



本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线9月12日主题:肥胖症和减肥,由长征医院内分泌减肥专科邹俊杰副主任医师解答。电话:021-64848006

