

健康 +

# “老寒腿”总不见好或是下肢动脉堵了 年轻“老烟枪”、“冻美人”亟需警惕

吴瑞莲

进入冬季,很多老年人会出现活动后腿部酸痛,走路一瘸一拐,他们往往将其归咎于缺钙或者认为是受凉导致“老寒腿”发作,殊不知这很可能是因下肢动脉硬化闭塞症所引起。复旦大学附属浦东医院普外科副主任医师汤敬东介绍,冬季冷空气刺激血管收缩加剧,正是下肢缺血的高发期,由于缺乏该病认识,只有少数患者能够在患病早期及时就医,有些患者常因延误治疗而被迫截肢。专家提醒,很多年轻人也会因脉管炎及雷诺病极易诱发下肢动脉硬化闭塞症,需要引起警惕。



程度上也能反映血管是否通畅。“首先,躺在沙发或床上,双腿抬高与床或沙发呈45度角,保持一分钟放下,让腿垂下。如果双腿或单腿在抬起时变得苍白,放下后需好几分钟才可恢复红润,或双腿抬起时呈现鲜红色,都说明动脉可能发生了堵塞。如恢复‘迟缓’,建议到医院做详细检查。”

## 34岁小伙爱抽烟 至血管堵塞被截趾

在外企工作的小常今年34岁,过去每天最多抽3支烟,近来由于工作压力大,烟瘾也随之增加,一天增加到了两包。起初,小常只是感觉脚趾有针刺样痛感,他以为是腰椎间盘突出,便也没在意,但渐渐地,自己都无法一口气走500米,右脚趾趾端开始发黑,上医院被诊断为吸烟导致的脉管炎,引起下肢

血管闭塞,必须将坏死的脚趾截掉。

汤敬东表示,动脉闭塞是一种累及全身动脉的疾患,它不仅可累及心脑血管,而且还会累及内脏和肢体动脉。一般来说,下肢动脉硬化闭塞症常发生在“三高”人群中,而大量吸烟也会造成动脉硬化。另外,有些年轻女性长期“爱风度不要温度”,时间一长可能会惹来雷诺氏综合征,手指、脚趾遇冷发白、变紫,该病也容易继发下肢动脉硬化闭塞症。

## 摸脚背、抬抬脚 可自测下肢动脉堵塞风险

据了解,“间歇性跛行”是下肢动脉硬化闭塞症的典型症状,即在步行一段距离后出现小腿肌肉酸痛,休息可缓解,再次行走后又会疼痛。“与腰椎间盘突出引起的疼痛不同,下肢动脉硬化闭塞症患者只需停止走路,酸痛感即可缓解,而腰椎间盘突出患者通常需蹲下后才能

减缓。但到了病程后期,即使静止不走患者也会感觉下肢疼痛难耐,并在夜间和冬春季节气温较低时表现明显。”

进入冬季,冷空气刺激血管收缩加剧,正是下肢缺血的高发期,如何尽早发现下肢动脉硬化闭塞症呢?对此,汤敬东推荐了两个自测方法。

一方面,可以摸摸脚背上的动脉搏动,如果血管不跳动、脚背发凉,很有可能就是下肢血管闭塞了。另一方面,腿的抬高与下垂在一定

更多咨询请加入  
“上海名医”、“新民健康”微信公众号  
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680  
(10:00-17:00)



健康新视野

时令养生

# 长期皮肤瘙痒、小腿抽筋警惕静脉曲张

### 专家:民间偏方多治标不治本

叶雪菲

高媛

一到冬天,不少人都会出现皮肤瘙痒、小腿抽筋的现象。但对于部分人群而言,这可能是静脉曲张的早期表现。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院普外科副主任医师沙盈盈表示,静脉曲张早期仅表现为静脉曲张突出或小腿酸胀不适,但随着疾病的进展可逐步出现“抽筋”、水肿、瘙痒、疼痛、皮炎、色素、血栓、破裂出血等并发症,最终可形成难愈的溃疡,俗称“老烂脚”。冬日气候干冷、血粘度增高,更容易发生并发症。而一些民间偏方,如放血疗法、熏蒸等往往只能减缓症状,却无法根治,应在医生指导下使用。

55岁的林女士近几个月来总是小腿抽筋,一直以为是缺钙所致,便开始吃钙片,但连续吃了多瓶却不见效。而随着冬季来临,林女士小腿皮肤越来越干燥、瘙痒,一抓甚至会皮肤破裂出血。到医院一查,原来是静脉曲张惹的祸。

对此,沙盈盈介绍,静脉曲张可引起皮肤炎症或皮肤敏感性增高,加上冬日皮肤干燥,往往会出现瘙痒的症状。静脉曲张后局部皮肤淤血营养不良,皮肤容易抓破烫破,特别是静脉鼓出的部位。而一旦皮肤发生破损后,一方面可能发生局

部大出血,另一方面皮肤破损难以愈合,导致溃疡形成,使“老烂脚”提前发生。

此外,小腿肚“抽筋”是静脉曲张最常见的症状,而冬天更容易发生。老百姓一遇到抽筋最直接的反应往往是“补钙”,但事实上而真正的低血钙引起的抽筋一方面十分罕见,且不会仅局限于下肢。小腿肚抽筋最常见的原因是下肢静脉淤血,导致组织轻度水肿,代谢产物堆积刺激神经异常放电发生痉挛,而与缺钙无关。

静脉曲张是一个进展缓慢却不可逆的疾病,该病在最初的二十年左右除了外观问题以

外常常没有明显的症状,往往被患者所忽视,但这一阶段却是治疗最好的时机。沙盈盈指出,大多数静脉曲张最终都是需要手术治疗的。但许多患者对手术存在恐惧心理,转而求助民间偏方,如放血疗法、火疗、熏蒸等。专家提醒,一些民间偏方往往只能起到减缓症状的作用,对疾病根源却帮助不大,而熏蒸、艾灸等中医疗法对术后恢复效果更佳。因此,沙盈盈建议,静脉曲张患者应在专业医生的指导下进行治疗,切忌盲目听信偏方。平时可通过逆向按摩、泡脚,避免长期站立,少穿高跟鞋等预防静脉曲张。

## 静脉曲张患者 可用热水泡脚?

随着天气渐渐转凉,大家纷纷开始泡脚养生。然而,普陀区中心医院血管外科主治医师黄荣提醒,大多数人冬天泡脚好处多多,但对于静脉曲张患者来说,却容易加重病情,甚至非常危险。

市民王先生患下肢静脉曲张已有20多年,近期气温低,他每天晚上都用热水泡脚。哪知前不久的晚上,他腿脚越泡越肿,连皮肤颜色都变了,吓得家人赶紧将他送到医院。经医生诊断,因为不当泡脚导致静脉曲张加重。

黄荣表示,静脉曲张患者并不适合泡脚。热水泡脚往往会加重静脉曲张,同时,静脉曲张患者常常伴有皮肤营养不良性疾病,比如色素沉着,湿疹,皮肤菲薄等,热水泡脚还可能加重这些症状。若不及时治疗,进一步发展,患肢将来还会出现皮肤萎缩、溃烂,甚至导致血栓硬结,形成人们常说的“老烂腿”,以及引起其他并发症。

有些人寄希望于按摩缓解静脉曲张。然而,黄医生强调,按摩不会缓解静脉曲张,只对缓解下肢酸胀等症有一定的帮助。静脉曲张患者的下肢静脉迂曲扩张成团,静脉管壁薄弱,瓣膜功能减退,这些病理改变一旦发生就不可逆转,因此通过按摩是无法缓解静脉曲张的。

那么,如何才能缓解静脉曲张呢?黄荣介绍,引起静脉曲张的因素主要有以下几点:遗传因素,身高体壮或肥胖,长时间的站立,重体力劳动,各种因素引起腹压增高(如便秘等)。因此,在生活中要注意避免重体力劳动,避免长时间站立或行走,工作间隙或休息时经常抬高下肢促进静脉血液回流。症状较轻的患者可以穿弹力袜减轻症状,减缓病情发展。此外,静脉曲张患者并不禁忌碰冷水。

健康一招

# 你的健康有众人护航

## “如果活到150岁,你的世界将怎样?”征文圆满落幕

高媛

每个人都有自己的“长寿小目标”,也都有自己的“养生小方法”;或故事、或心得、或箴言,从10月底开始,历时一个月,《新民健康》“如果活到150岁,你的世界将怎样?”征文活动于11月30日圆满落幕。

此次征文活动采用线上+线下结合的方式,共收到了长寿心得、健康一招、养生故事、生活箴言等各类作品76篇。经过专家们评审及激烈讨论,共评出一等奖3篇、二等奖6篇、三等奖9篇、优胜奖35篇。分别获得由上海市中医医院、上海市第七人民医院提供的养生奖品。

你的健康有众人护航。本次活动感谢读者大众纷纷献计献策,共同书写了众多精彩纷呈的养生健康小故事。本次征文中,来稿的优秀作品不胜枚举,以下仅选刊4篇。更多佳作可关注新民健康微信公众号进行赏阅。获得以上名次奖的作者将会收到领奖通知,敬请期待!

一等奖:……我的健康保健品是五种颜色的食品。红色的红枣富含维生素A、C、D,有益气养血、健脾益智之功;黄色的

黄酒以糯米、小麦为原料,有活血舒筋、提神养颜的功效;绿色的绿茶含有茶多酚,可起到延缓衰老、抗疲劳、降低血脂、减肥的作用;白即酸奶,它不仅保留了鲜奶的营养价值,而且经发酵后,提升了蛋白质和脂肪的消化吸收率,并使钙、磷、铁等吸收率也有所提升;黑即黑木耳、香菇等菌类食品,古人称它们有“益气不饥,延年清身”之功……

——选自徐汇区90岁邹浩泉《红黄绿白黑》

一等奖:我已80足岁多。现在身心都好,精气神也足。这与我每天早晨起身洗澡不无关系。因此,推荐老年人能坚持晨浴。进入年末的一个冬日的早晨,我坚持每天进行晨浴。浴后就觉得心情愉悦舒畅,应该是晨浴促进了新陈代谢,起到了健脾活血的效果。……因此,我认为老年人坚持晨浴,一定有利健康!……

——选自松江区80岁万祖年《坚持晨浴 利身增寿》

一等奖:我原来体质虚脱、全身乏力、双耳也常常作怪,嗡嗡作响。虽然也尝

试过慢跑养生、种花养生,奈何成效不大。在一位医生朋友的指导帮助下,我选择了早拍、午捏、晚搓耳的养生良方,到也取得了不错的效果。……具体方法是:每天早上用双手掌拍打双耳大约一百次;中午可捏耳垂上的眼穴及其周围区域,注意要捏到耳廓发热为止;晚上则坚持用热毛巾中搓耳朵,上下轻轻搓摩双耳各五十次。毛巾凉了换上热毛巾继续再搓,此举还能防治感冒……

——选自嘉定区56岁彭小华《耳到福到》

二等奖:清晨,我必做三件事,喝杯水、解次便、小步跑。这是否算“养生秘方”,本人不得而知,只能说是养成一个好习惯,习惯成自然,坚持下去总有收获。晨起,我先将一杯近500毫升的温开水咕咚咕咚一饮而尽,随后进卫生间如厕,然后穿上运动鞋,去家附近的公园里小步跑,整个过程在一小时左右。完成这“三部曲”,给新的一天储备上慢慢正能量……

——选自闵行区66岁李小龙《晨起“三部曲”健康有保障》

玩转健康圈

■为鼓励医疗机构提高中医优势病种诊疗能力,发展中医特色诊疗技术,市卫生计生委日前组织专家遴选,确定包括急性乳腺炎、痛风、心悸、原发性肝癌等78项中医优势病种培育建设项目和包括盛氏六脉诊疗技术治疗颈型颈椎病等104项中医特色诊疗技术提升建设项目,通过项目建设切实提升中医优势病种和中医特色诊疗技术服务百姓的能力。

■12月6日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)举办由消化内科李雷医师主讲“消化疾病的护理及生活方式的改变”科普讲座。