

多年“蚯蚓腿”一直不敢穿裙子 她今年夏天终于可以如愿以偿了

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛

“很多年不敢穿裙子，今年夏天终于可以如愿以偿了。”40多岁市民李女士开心地对舟山医院血管外科主任医师张玉惠说。近日，李女士因双腿上一条条凸起扭曲的青筋伴酸胀不适向医生求助，“有没有不留疤就能消除的办法？”

李女士腿上的“青筋”，其实是下肢静脉曲张的典型表现，俗称“蚯蚓腿”，严重时还会发展为“老烂脚”。作为临床常见的血管疾病，它不仅影响腿部美观，更会悄悄损害健康，后期可能引发皮肤发黑、瘙痒，甚至顽固性溃烂。

久站埋下隐患，“蚯蚓腿”让她无奈告别裙装

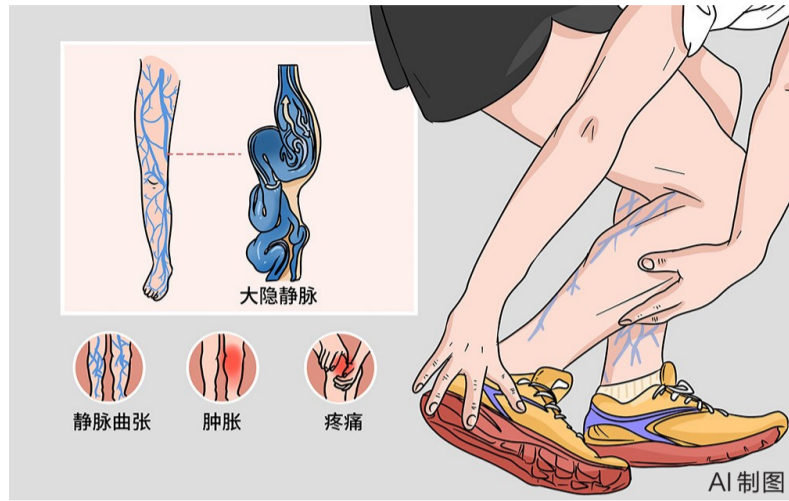
李女士是一名商超导购，因工作需要站立，每天站立超8小时。几年前，她的左腿开始出现轻微青筋凸起，久站后双腿酸胀麻木，偶尔还会抽筋。

“我以为就是工作累的，就没放在心上。”李女士说，随着时间推移，腿上的“青筋”越来越多，像无数条蚯蚓盘踞在小腿上，不仅穿裙子、短裤时难以遮挡，酸胀感也日渐加重，每天站不了多久就会疼痛。久而久之，漂亮的裙装成了李女士的“奢望”，换季网上购物时，即便看到心仪的款式，也只能忍痛划过。

“双腿酸胀麻木，其实是静脉曲张的信号。”舟山医院血管外科主任医师张玉惠解释，静脉曲张的发展是渐进式的，初期仅表现为血管轻微凸起、腿部酸胀；中期会出现皮肤色素沉着、瘙痒、湿疹；到了晚期，会形成顽固性溃疡，也就是“老烂脚”，轻微破损就难以愈合，甚至导致整个小腿皮肤溃烂，反复发作。

张玉惠进一步说明，人类直立行走的特性，让腿部血液需要逆着重力回流，静脉瓣膜就像“单向阀门”，阻止血液倒流。而长期站立、久坐会让瓣膜承受过大压力，逐渐松弛、关闭不全，血液倒流淤积，血管便会慢慢扩张扭曲，最终形成静脉曲张。

值得注意的是，多数患者的静脉曲张表现为青筋凸起，但也有部



分患者腿部反复湿疹，皮肤突然变黑，误以为是皮肤病，实则病根在静脉曲张。“很多年轻人就诊，主要是为了改善美观，但千万别把‘蚯蚓腿’当小毛病。”张玉惠表示，但千万别把“蚯蚓腿”当小毛病，拖延只会导致血管扩张、迂曲加重。

长期站立、久坐、重体力劳动者，以及有家族遗传史的人群，是静脉曲张的高危人群，比如商超导购、教师、交警、收银员等。此外，肥胖人群的静脉曲张更具隐蔽性，厚厚的脂肪会掩盖凸起的血管，仅表现为腿部肿胀、酸胀，需通过血管B超才能确诊，极易被忽视。

微创手术显成效，无痕还原健康双腿

李女士坦言，她此前也咨询过医生和动过静脉曲张手术的，得知传统手术要在腿上割十几刀、还会留疤后，便一直拖延就医，“我本来为了美观才想手术，要是术后留疤，那还不如不治。”

有没有什么办法能消除静脉曲张还不留痕？“过去的静脉曲张手术确实要在大腿到小腿做多个大切口，将曲张血管全部剥离，创伤大、出血多，还会留下多处疤痕，不过现在可以微创，情况好多了。”张玉惠介绍。

针对李女士年轻、爱美、希望快速恢复的需求，舟山医院为其制定了射频消融微创术方案。手术在超声引导下进行，全程仅20多分钟，创口微小、几乎无出血，术中也没有明显痛感。

术后当天，李女士就能下床活

动，住院一天便顺利出院。术后，她的腿上也基本看不到疤。

张玉惠介绍，相比传统手术，微创借助超声精准定位病变血管，采用射频消融、激光、硬化剂注射等技术，仅需几毫米的微小切口就能完成治疗，真正实现“小创伤治大病”，既能解决健康隐患，又能满足患者对美观的需求。

避坑指南：这些“根治”偏方不可信

除了手术，网上流传着不少通过扎针、涂药膏等方式消除静脉曲张的方法，这些是否可行？张玉惠特别提醒，此类方法多为网络偏方、非正规疗法，切勿轻信。

误区一：放血疗法能根治

网络上流传的“放血治静脉曲张”，是将曲张血管刺破放出淤血，看似血管暂时瘪掉，实则毫无科学依据。“静脉血本身颜色偏深，放血只是暂时让血管塌陷，并未修复受损的静脉瓣膜，也解决不了血液倒流的根本问题。”张玉惠解释，这种做法还可能造成血管损伤、感染，甚至引发血栓性静脉炎，反而加重病情。

这种方法未被纳入正规诊疗指南，属于“野路子”疗法，绝对不可取。

误区二：外用膏药、口服药能治愈

市面上宣称能“抹平曲张血管”的膏药、口服药，只能暂时缓解腿部酸胀、瘙痒等症状，无法修复受损的静脉瓣膜，更不能让扩张的血管恢复正常。很多患者花费数千元购买此类药物，最终不

仅没有效果，还耽误了手术治疗的最佳时机。

误区三：静脉曲张不用治，忍忍就好

静脉曲张属于不可逆疾病，不会自行痊愈，只会随着年龄增长、长期站立久坐逐渐加重。穿弹力袜、抬高腿部、适当运动等保守治疗，只能延缓病情进展，缓解症状，无法根治。唯一有效的治疗方式就是手术干预，尤其是出现血管明显凸起、酸胀、皮肤变色等症状时，需及时就医。

此外，静脉曲张有原发性和继发性两种：原发性是浅静脉自身功能异常；继发性则是深静脉血栓、髂静脉狭窄等问题引发。若未找准病因就盲目治疗，不仅效果不佳，还会加重病情，这也是部分患者术后复发、症状加重的核心原因。

科学防治：动一动，双腿静脉曲张可防可控

静脉曲张能预防吗？出现相关趋势后如何控制病情？张玉惠给出了专业防治建议：

避免久站久坐

长期站立者每隔1小时走动片刻；久坐人群每隔40分钟起身活动，做踝泵运动（脚尖用力勾、绷，反复活动踝关节），通过小腿肌肉收缩挤压血管，促进血液回流，发挥“肌肉泵”作用。

抬高双腿

休息时将双腿抬高，高于心脏水平，减轻静脉压力，放松扩张血管。

穿戴弹力袜

高危人群可穿戴医用弹力袜，通过外部压力促进血液回流，预防静脉曲张；术后患者遵医嘱穿戴，助力血管恢复，减少复发。

控制体重

肥胖会增加腿部血管压力，加重瓣膜负担，保持合理体重能有效降低发病风险。

“一旦出现腿部酸胀、血管凸起、皮肤变色、湿疹瘙痒等症状，可以做下肢血管B超检查，明确病因。”张玉惠提醒，切勿因恐惧开刀而延误治疗，早发现、早干预，才能更好地守护下肢健康。

对于微创后的患者，张玉惠提醒，术后尽早下床活动，促进血液循环；保持伤口干燥清洁，定期换药；坚持穿戴弹力袜3至6个月，按时复查，降低复发概率。

瘦子也会得脂肪肝？

舟山医院医生提醒：忽视干预比你想象的更危险

□通讯员 陈文薇

“医生，我才90多斤，这么瘦怎么会得脂肪肝？”“常年吃素，体检却查出脂肪肝，实在想不通。”“难道不是只有胖人才会得脂肪肝吗？”在舟山医院肝病门诊，类似疑问几乎每天都能听到。很多人存在一个误区：脂肪肝是胖子、爱吃肉的人才会得的“富贵病”。事实上，脂肪肝如今已是最常见的慢性肝病。

舟山医院感染性疾病科主任刘华生介绍，目前脂肪肝患者已占到肝病门诊总量的三分之一，“大

家对脂肪肝的认识误区很多，如果不及早干预，不仅伤肝，还会威胁全身健康。”

现代医学对脂肪肝已有更精准的定义，规范名称为代谢相关性脂肪性肝病，核心问题并非吃肉过多，而是代谢紊乱。

为什么瘦子、素食者也会中招？主要有这些原因：

存在胰岛素抵抗，人体糖脂代谢“紊乱”，脂肪无法正常转运，堆积在肝脏；

长期饮酒，可直接引发酒精性脂肪肝；

遗传、体质、药物等因素，也可

能导致瘦人患病。

脂肪肝不痛不痒就不用管？大错特错！它有明确的发展三部曲：单纯性脂肪肝→脂肪性肝炎→肝纤维化、肝硬化，甚至肝癌。

刘华生表示，脂肪肝并非必然恶变，有的人十几年病情都很稳定，有的人短短5—10年就进展为肝硬化，关键在于是否及时干预。一旦出现肝功能异常、肝纤维化倾向，必须尽早治疗并调整生活方式。

对于市面上流行的“护肝保健品”，他明确提醒：“再贵的护肝药、保健品，都比不上健康的生活习惯。乱吃药、乱进补，反而会加重肝

脏负担。”

日常生活该如何护肝？医生给出实用建议：

管住嘴：少吃高油、高糖、油炸食品，尽量不饮酒；

迈开腿：坚持规律运动，控制体重，帮肝脏“减脂”；

不乱补：不自行买药、不盲目吃保健品，用药先咨询医生；

勤筛查：高危人群定期体检，慢性肝病者每4—6个月复查一次。

肝脏是“沉默的器官”，不痛不代表没问题。别再把脂肪肝当小毛病，管住嘴、迈开腿、定期检查，才是对肝脏最好的保护。