

静脉曲张的日常护理和治疗指南

◎成都市武侯区川蜀血管病医院 杨明杰

双腿上那些隐隐约约能看到的“青筋”、总是存在的酸胀沉重感，实际上是下肢静脉瓣膜在承受超出负荷的运转状态时发出的无声反抗信号。如果只是单纯凭借忍耐，病情可能会悄然朝着恶化的方向发展。只有将科学的生活干预与专业的医疗手段相结合，才能够切实阻止“蚯蚓腿”进一步扩散。

日常护理需重视

静脉曲张患者平时多注意生活中的护理，可以避免病情加重及并发症的出现。

1.拒绝久站久坐

长时间维持同一姿势是引发静脉曲张的重要因素。不管是长期伏案进行工作还是从事站立服务，应每隔半小时至一小时起身进行活动。可以进行踮脚尖、勾脚背等踝泵运动，或在原地走上几步，借助小腿肌肉的收缩将血液“挤”回心脏。在休息时应尽量把双腿抬高，使其略高于心脏位置，借助重力助力血液实现回流。

2.穿对衣物和鞋袜

日常穿着不能只追求外观好看，还得注重舒适程度。尽量避开过紧的裤子、束腰或高跟鞋，宽松舒适的衣物、平底鞋才是更为合适的选择。对于静脉曲张患者而言，建议在医生的指导下穿戴医用弹力袜。这种袜子能够给予科学的梯度压力，压力从脚踝向大腿逐渐递减，就如同有一双无形的手托住静脉，能够促进血液回流。

3.科学运动与饮食

不少长辈习惯通过热水泡脚的方式来缓解身体的疲劳，然而对于静脉曲张患者而言，泡脚这种行为并不适合。因为高温环境会使得原本就比较脆弱的血管进一步发生扩张，进而加重血液淤积的状况，所以洗澡时水温不宜设置得过高，尤其要坚决避免热水泡脚或桑拿。在运动方面，建议选择诸如游泳、骑自行车等具有低冲击力的有氧运动，这类运动可以增强腿部肌肉的力量，同时又

不会增加静脉所承受的负担。

专业治疗相结合

静脉曲张的养护也离不开专业医疗手段的帮助。

1.穿戴弹力袜，温和托起静脉

医用弹力袜是治疗早期静脉曲张非常关键且行之有效的方法。它并非普通的紧身袜，而是借助精密的梯度压力予以设计。凭借该设计能够助力下肢静脉血液顺畅地回流，进而缓解腿部出现的酸胀、水肿等一系列症状，最终延缓病情的进一步发展。在选择弹力袜时，务必要依据腿围精准地测量尺寸，并且需在医生的专业指导下挑选适宜的压力等级。一般而言，建议在早晨起床之前就穿上，在白天进行活动的期间始终坚持穿戴，在夜间休息之际将其脱下。

2.药物辅助，缓解酸胀不适

若腿部出现比较明显的沉重、酸胀、疼痛等症状，又或者有轻微水肿出现，医生可能会建议采用一些静脉活性药物来进行辅助治疗。比如地奥司明、迈之灵等，其主要作用在于增强静脉血管的张力，降低血管的通透性，进而实现改善微循环，

减轻炎症与水肿的效果。然而，药物治疗主要发挥的是缓解症状的作用，无法从根本方面修复已然损坏的静脉瓣膜。所以用药必须严格依照医嘱进行，不能自行随意调整剂量。

3.微创与手术，精准解决病灶

如果静脉曲张发展到中晚期，腿部出现比较明显的“蚯蚓状”血管团，并且还伴有皮肤发黑、瘙痒、溃疡等严重并发症，仅依靠保守治疗很难取得成效，此时就需借助医疗手段来根除。当前主流的治疗方式有硬化剂注射、激光或射频消融等微创手术，这些手术借助热能或化学制剂使病变血管闭合，具备创伤小、恢复快的优点。对于病情极其严重的患者，医生会采用传统的高位结扎剥脱术。究竟选择哪种方案，要由血管外科医生依据超声检查结果来专门决定。

对于静脉曲张的防治而言，人们要认真做好日常护理工作，比如穿好弹力袜、改掉跷二郎腿的习惯，必要时借助医疗手段精准处理病灶。防治静脉曲张是一场需要长期耐心和智慧的战斗，实用且实际的防治指南，能帮助减轻双腿沉重感，让每一步行走都变得更轻盈、踏实和自信。☺

避免血压“过山车”，稳住数值有诀窍

◎绵阳四〇四医院（绵阳市第一人民医院）心血管内科 杨 艳

生活中，部分高血压人群经常被忽高忽低的血压折磨得头痛不已。王阿姨就是如此，每天测量的血压数值总是不稳定，去医院检查后才发现是自主神经功能紊乱导致的血压波动。实际上，健康人群的血压并非一成不变，但如果血压波动过于激烈，可能根源就在于身体调节系统失衡，比如可能是自主神经系统、内分泌系统或血管出了问题，才导致血压坐上“过山车”。

多与生活习惯相关

很多时候，血压波动并不是由疾病导致，而是与生活习惯息息相关。其中就包括饮食、情绪、作息与运动等方面。

多数高血压患者都知道要少吃盐，但常在烹饪时忽略隐形盐的存在，比如酱油、生抽、鸡精与味精，以及各种酱料等，这些配料在增加食材鲜味的同时，也

悄悄给血管增加负担。同时，还有一些食品中也存在隐形盐，比如腊肉、咸菜、香肠、各种腌制食品等，其中的盐与各种调味品含量都不少，长期食用容易造成血压忽高忽低。

不可忽视的还有情绪与睡眠问题。上班族小李因为工作压力大，每次遇到事情都会生气，致使血压飙升至180/105mmHg。这是因为情绪激动导致身体释放肾上腺素等激素，心跳加快的同时血管收缩，最终造成血压骤升。此外，不少上班族长期熬夜加班、追剧等，晚上不想睡，早上起不来，长此以往会造成血压早晚差极大，打乱交感神经和副交感神经的昼夜规律，造成身体血液调节系统生物钟紊乱。

适度运动具有保护血管的功能，但如果进行高强度运动或运动不当就会起到反作用。对于血管弹性差的中老年人来说，

过度运动会使血压暂时升高，比如每天跑步5千米，不仅不能降压，还会造成血压波动。

掌握窍门稳住数值

饮食方面，养成长期控盐的习惯很重要。每天三餐中摄入盐含量要不超过5克，大约是一个啤酒瓶盖的含量。在炒菜时把控好盐量，快出锅时再放盐，如果已经放入酱油或蚝油，就不要再另外放盐；可以用天然食材替代生抽和蚝油等调味品，比如用柠檬汁、葱、姜、蒜与少许醋提味。买各种调味品前先看成分表，优先选择钠含量较少的。同时，多吃富含钾元素的食物，帮助身体排除多余的钠，比如橙子、香蕉、菠菜等。少吃动物内脏、肥肉等饱和脂肪，适量食用粗粮和新鲜蔬果，在主食中可加入少许燕麦、糙米和各种豆类，起到改善血脂的作用。

稳定情绪，保持规律作息很重要。在闲暇之余培养兴趣爱好，或出门散步遛弯，遇到事情先不急躁，而是积极寻找解决方法。同时，坚持规律作息，让血管在夜间也能得到充足休息。无论是上班日还是休息日，保证每晚7~8小时的充足睡

眠，睡前不看电子产品，可以泡脚让身体放松，为入睡做准备。

运动方面，避免剧烈运动，优先选择饭后快走、慢跑和太极拳等有氧运动，每次20~30分钟，每周3~5次。每天固定时间测量血压并记录下来，早起后测一次，临睡前测一次，取平均值。

用药方面，高血压患者在服药过程中如果随意减量、停药，很容易导致血压反弹，甚至引发严重的急性心脑血管事件。

除此之外，血压波动也可能是疾病信号。如出现下面情况请及时就医：血压波动幅度大，收缩压相差40mmHg或舒张压相差超过20mmHg；不仅血压升高，还伴随视力模糊、头痛和胸痛等症状，调整生活方式后症状依然存在。

如果调理后，血压再次出现忽高忽低，犹如坐上“过山车”，那么就应引起重视，积极排查其他身体原因。无论是饮食与情绪，还是作息与运动，甚至是用药方面，都需要患者格外注意。找准原因后再进行针对性调理，就能让血压在今后的每一天都能平稳运行。希望本篇科普能帮助每一位高血压患者，从现在开始用正确的方式牢牢守护血管健康。☺

嗜冷导致反复胃痛，温中暖胃食疗有方

◎成都市双流区中医医院 王 强

长期摄入冷饮、冰食、冰镇饮品等，会持续刺激胃部黏膜，打乱脾胃的正常运化状态，久而久之形成胃寒体质，引发反复胃痛、畏寒反酸等问题。这类胃痛并非急性胃病发作，多是寒气凝滞胃部、脾胃阳气受损导致的慢性不适，单纯依靠止痛药只能临时缓解，无法解决根本问题。做好日常暖胃养护，搭配温和的食疗方式驱散胃寒、温补脾胃阳气，能够从根源上减少反复胃痛发作，修复受损的胃部状态。

嗜冷加重胃部不适

胃部的正常消化运作需要恒定的温热环境，脾胃阳气是维持消化、运化食物的基础动力。长期喝冷饮、吃冰镇食品，会让低温直接侵入胃部，快速消耗脾胃阳气，导致胃部寒气堆积、气血运行变慢。胃部黏膜血管受冷收缩、血液循环不畅，就会导致黏膜的防御能力持续下降。短期寒凉刺激会引发一过性胃

痉挛或突发胃痛，长期反复刺激会让胃部形成持续性虚寒状态，胃部耐受度大幅降低，哪怕少量受凉、吃微凉食物或是吹冷风，都会诱发胃痛、胃胀、胃部发凉、反酸、暖气等不适，形成反复性、习惯性的胃部隐痛，这也是慢性胃寒最主要的诱因。

胃寒胃痛常见表现

胃寒引发的胃痛具有明显的规律性，受凉、吃凉食、空腹状态下不适感会明显加重，热敷胃部、喝热水、吃温热食物后可快速缓解。疼痛多为隐痛、冷痛、坠胀不适，很少出现剧烈绞痛，发作反复、迁延不愈，间隔一段时间就会复发。部分人群会伴随胃部发凉、胃内胀气、消化变慢的情况，进食生冷后容易出现积食、胃部沉重的不适感，与胃炎、胃酸过多引发的灼痛有明显区别。

脾胃阳气受损后，身体整体运化能力会随之减弱，除了胃痛，还会出现

各类虚寒表现。日常容易手脚冰凉、腹部怕冷，睡觉时需要护住腹部，稍有受凉就会腹胀、腹痛；进食后容易消化不良，大便偏稀不成形、黏腻不爽；同时伴随精神偏弱、身体乏力、食欲不稳定、面色偏淡发白等情况。这类全身表现可以直观区分普通胃部不适和寒凉胃寒问题，也是判断是否需要温中暖胃调理的重要依据。

温中暖胃食疗有方

日常可以泡些简单的暖胃茶饮，性质温和、无刺激，可日常替代凉水、冷饮，持续温补脾胃、驱散胃寒，适合长期居家饮用。生姜红枣茶，取两片生姜搭配三颗去核红枣，温水冲泡即可，生姜温中散寒，红枣补气健脾，能够有效改善胃部寒凉、空腹隐痛等症状，缓解吃冰后的胃部不适。陈皮大麦茶，可理气和胃，促消化、散寒气，适合胃寒伴随胀气、积食的人群，长期饮用能缓慢恢复脾胃运化功能，减少寒凉堆积，规避反复胃痛。

也可以搭配使用养胃膳食方。小米山药粥是不错的选择，小米温补脾胃、易消化，山药健脾益气、养护胃黏膜，二者搭配熬煮软烂，可修复受损的脾胃功能，提升胃部御寒能力，减少寒凉刺激引发的胃痛。南瓜糯米粥性质温润，能够补中益气、暖胃散寒，改善胃寒

导致的食欲缺乏、胃部隐痛、餐后不适等不适。烹饪全程保持清淡，不添加辛辣、油腻调料，坚持三餐规律食用，替代生冷、重口味饮食，长期坚持可逐步补足脾胃阳气，改变虚寒体质，解决冷饮带来的反复胃痛问题。

日常养护禁忌与细节

食疗调理的同时，规避伤胃习惯才能巩固调理效果，避免胃痛反复。减少各类冷饮、冰食、冰镇瓜果的摄入，不空腹吃凉食、不冷热交替进食，减少脾胃阳气损耗。三餐坚持温热饮食，食物放温后再食用，避免过凉、过烫刺激胃部，定时定量进食，不暴饮暴食、不节食空腹，维持脾胃稳定运化。日常注意腹部保暖，避免腰腹长期吹风、受凉，换季及时增添衣物，睡前可热敷腹部舒缓胃部寒气。坚持适度清淡饮食、规律作息，减少熬夜和重口味饮食，配合食疗长期养护，稳步恢复脾胃阳气，彻底摆脱反复胃寒胃痛的困扰。

反复胃痛多是长期吃冷饮造成的脾胃阳气受损、胃部寒气堆积导致，并非突发性胃部病变。通过简单的暖胃食疗方搭配科学的日常养护，能够逐步驱散胃寒、温补脾胃，修复胃部耐受能力。坚持戒掉寒凉饮食习惯、做好腹部保暖，可有效避免胃痛反复发作，长期养护脾胃健康。☺