

下肢静脉曲张的五个预警信号

◎福建中医药大学附属第二人民医院 陈 炯

日常生活中，你是否常在久站或久坐后，感觉双腿又沉又酸胀？又或者，不经意间发现小腿冒出些不太明显的青筋凸起？可别小瞧这些症状，它们很可能是下肢静脉曲张发出的预警，尤其是久站职业者和肥胖人士，更得留个心眼。本文详细介绍下肢静脉曲张的五大预警信号，助你早发现早治疗。

下肢静脉曲张诱因多样

下肢静脉曲张的出现，核心是腿部静脉的“单向阀门”出了问题。静脉血管里的瓣膜本应确保血液从腿部顺利流回心脏，防止倒流，而多种因素会导致这个“阀门”失效。

1. 血液回流动力不足。长期保持站立或久坐姿势，腿部肌肉无法通过收缩产生助力，血液难以顺畅回流，导致静脉长期处于高压状态，瓣膜逐渐松弛失灵。

2. 静脉承受压力过大。身体负担过重会直接加重静脉压力，使静脉壁逐渐变薄、扩张，破坏瓣膜功能，让血液容易瘀积在腿部。

3. 先天与身体状态影响。部分人因遗传导致静脉壁天生薄弱，瓣膜功能更容易受损。随着年龄增长，血管弹性自然下降，也会让静脉瓣膜的密封效果变差，增加患病风险。

牢记这5个预警信号

1. 腿部酸胀沉重，越站越累。这是最早期的信号，尤其在傍晚或长时间站立后，小腿像灌了铅一样抬不起来，休息或把腿抬高后会稍微缓解。这是因为血液瘀积在腿部，代谢废物排不出去，刺激神经产生的不适感。

2. 脚踝莫名水肿，按压留“小坑”。下午或晚上脱鞋时，发现脚

踝变粗，用手指按压皮肤会留下一个小凹陷，半天才能恢复。这是静脉压力过高，液体渗入到皮肤和皮下组织导致的，不及时处理可能会加重血管损伤。

3. 皮肤出现“蜘蛛网”或颜色变深。小腿皮肤下出现细细的网状青筋，颜色呈浅蓝色或紫红色，或者局部皮肤慢慢变暗沉、发黄，甚至出现褐色斑点。这是血液长期瘀积，红细胞渗出后留下的痕迹，说明皮肤已经开始出现营养问题。

4. 夜间小腿频繁抽筋。睡觉时突然小腿肌肉紧绷、疼痛，需要起来活动一下才能缓解，别误以为是缺钙。这是因为腿部血液循环不畅，代谢产物堆积，刺激肌肉发生痉挛，也是静脉曲张的典型早期表现。

5. 局部皮肤发痒，越抓越难受。小腿或脚踝附近皮肤莫名发痒，忍不住抓挠后可能出现红疹或湿疹。这是血液瘀积引发的局部炎症反应，医学上叫“瘀积性皮炎”，再拖延可能会导致皮肤破损、感染。

做好3件事给腿部“减负”

1. 打破“静止状态”，多让腿部动起来。每坐或站1小时，就起身活动3~5分钟，比如在办公室走两步、踮踮脚尖，或者做“踝泵运动”。坐着时脚尖尽量往上勾，再往下压，重复30次，通过肌肉收缩

帮助血液回流。

2. 合理用辅助工具，减轻静脉压力。需要长期站立或久坐的人，早上起床后可以穿上医用弹力袜，它能像“外力支撑”一样，帮助静脉把血液送回心脏。晚上休息时，也可以在脚下垫个枕头，让双腿高于心脏，促进血液循环。

3. 调整生活习惯，减少身体负担。控制体重，避免肥胖给下肢增加额外压力。少吃高盐食物，防止水肿加重静脉负担。尽量不穿紧身裤、高跟鞋，也别用过热的水泡脚，这些都会影响腿部血液循环。

注意别踩这些“坑”

1. 不要盲目按摩揉腿。出现青筋凸起后，别随便找人按摩或用力揉腿，可能会损伤曲张的静脉，引发血栓，甚至导致血栓脱落引发危险。

2. 别信“偏方”耽误治疗。有些偏方说“泡脚能治静脉曲张”，其实过热的水会让血管扩张，加重血液瘀积。也别觉得“不疼不痒就不用治”，等到出现皮肤溃疡、血栓，治疗难度会大大增加。

3. 出现危险信号别拖延。如果突然发现腿部红肿、疼痛，或者走路时小腿剧痛，可能是出现了静脉血栓，一旦血栓脱落可能引发肺栓塞，这种情况要立即去医院就诊，不能耽误。◎