



静脉曲张是指由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素导致的静脉迂曲、扩张，多发于下肢。大同新和医院副院长、普外科主任王庆松说，很多人觉得下肢静脉曲张对生活影响不大，扛扛就过去了，其实这种想法只能加重患者病情。他提醒，如果患有下肢静脉曲张要尽快治疗，并且在日常生活中预防更重要。

# 下肢静脉曲张重在预防

——访大同新和医院副院长、普外科主任王庆松

本报记者 刘锦秀

## 这几类人是易发群体

对于没有先天性血管问题的人来说，下肢静脉曲张主要是因为长期站立、重体力劳动甚至是长时间坐着不动所导致的，其中久坐不动是一个容易被忽视的因素。教师、医护人员、交警、餐厅服务员、超市工作人员、发型师、厨师、强体力劳动者、肥胖人群等都是下肢静脉曲张的高危人群。

王庆松说，当患者下肢突出的静脉血管越来越多，并且慢慢变成弯弯曲曲的蚯蚓状时就要引起重视了。当下肢静脉曲张发展到后期，不少患者下肢皮肤会因血液循环不畅而呈现黑色，还会出现脱屑、瘙痒、湿疹、溃烂坏死、破裂出血甚至是形成静脉血栓等并发症，也就是“老烂腿”。这个时候治疗，为时晚矣，大大降低了患者生活质量。

## 下肢静脉曲张要及时治疗

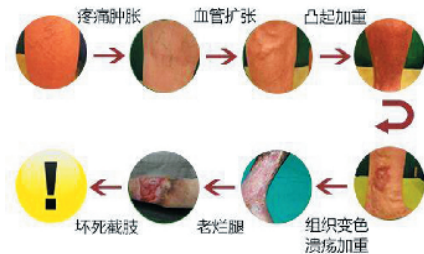
双腿布满了蚯蚓状蜿蜒盘曲的静脉，长久站立后，胀痛疲劳感越来越重，腿部时常夜间抽筋，小腿皮肤上也出现了片状红斑、奇痒难忍……前段时间，退休多年的张老师被自己的“老毛病”——下肢静脉曲张折磨得够呛。后来，张老师来到大同新和医院普外科，接诊的王庆松主任为其采用了“高位结扎+微创硬化”的方法治疗静脉曲张，仅仅用了两个多小时，便解决了困扰

张老师多年的“老毛病”，瞬间腿部平滑，蚯蚓状凸出静脉不见了。

张老师是“高位结扎+微创硬化”治疗下肢静脉曲张的受益者之一。王庆松介绍说，传统手术的痛苦也是让静脉曲张患者对治疗望而却步的主要原因之一。传统治疗静脉曲张的手术名为“高位结扎+剥脱术”，需要在患者腹股沟做切口，切断结扎患病静脉，并像“抽筋”一样抽出患病静脉，需要半身或全身麻醉。若下肢静脉曲张太厉害时，可能需要十几个小时切口，一段段的抽除曲张的静脉，单侧腿的手术时间便长达三、四个小时。由于术后痛苦大，患者三、四天虽能下床，但也无法行走，损伤特别大，住院需要二十天左右，身体才能逐渐恢复。而且这种治疗方式影响腿部美观，术后腿上疤痕多，使得很多女患者对治疗都是一拖再拖。而目前常用的“高位结扎+微创硬化术”，患者不仅创伤少、痛苦小，术后腿部也没有疤痕。高位结扎是采用传统手术的方式，在患者腹股沟做切口，切断结扎，目的是为了防止静脉曲张复发。微创硬化是指通过注射硬化剂定向祛除曲张静脉，这一过程称之为硬化，其功效相当于静脉曲张的外科切除术。

## 教你几招预防下肢静脉曲张

尽管目前静脉曲张有比较成熟和安全



的治疗方法，但静脉曲张重在预防。尤其是高发人群和有家族史的人群，应该注重日常保健。

王庆松表示，预防静脉曲张需要从以下几个方面做起：

一、不要久站：久站是导致静脉曲张发病的主要原因之一，站立时间长，下肢血液循环不畅，就会引起静脉曲张。

二、每天泡脚：为了预防静脉曲张，建议大家每天晚上睡前用热水泡脚。

三、注意保持正常的体重：身体肥胖也会引起静脉曲张，所以对于肥胖的人说，应该注意控制体重。对于孕妇来说，可以在医生的指导下采取必要措施来缓解下肢压力。

四、适当的保健按摩：在休息的时候可以把腿抬高，并结合按摩手法，由踝部向膝盖方向揉搓小腿肌肉，以促进静脉血回流。



# 糖尿病足溃疡创面的治疗

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝

糖尿病足是糖尿病引起的足部缺血性、神经性和神经缺血性病变，会导致足部出现不同程度感染、溃疡、坏疽，并增加截肢风险，是糖尿病常见的并发症之一。糖尿病足可导致患者行走受限与终身残疾，严重影响身心健康和生活质量。

糖尿病足溃疡是如何产生的？大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，糖尿病足患者由于长期所患的糖尿病导致了自身的足部病变，足部皮肤变得干燥，同时足部可能因此会导致刺痛、麻木、感觉迟钝丧失，

同时患者的肢端会出现营养不良、肌肉萎缩之类的症状。由于足部皮肤组织长期缺血导致了肌肉萎缩，同时皮肤干燥，弹性差，一旦患者的皮肤体温下降，就会出现色素沉着。如果患者的肢端皮肤发生了水疱感染，就有可能导致溃疡或是坏疽的发病。

那么如何治疗糖尿病足溃疡的创面呢？郭永宝说，首先让糖尿病足患者将血糖控制在正常值范围内。对于溃疡创面很难修复的糖尿病足患者，要清除坏死和感

染组织，可以进行高压氧治疗，给予组织充足的氧气，这样更有利于创面迅速恢复，促进局部的愈合。另外，如果局部溃疡出现了感染或者坏死，建议及时到外科进行干预，比如可以选择清创引流以及采取抗生素药物进行治疗。此外，糖尿病足属于中医“脱疽”的范畴。在糖尿病足溃疡的治疗过程中，中药在促进创面的愈合方面表现出较明显的优势，主要治疗方法包括中药熏洗、中药冲洗和中药外敷等。

锦秀



## 黄酒这样喝（上）

黄酒是中华民族的智慧结晶，也是我国的民族特产之一。虽然黄酒属于酿造酒，但它不同于白酒，其酒精含量非常低，大约是百分之八到百分之二十之间，饮用后不易出现醉酒的情况，更令人称赞的是其丰富的营养价值。那么，黄酒该怎么喝？

第一，温饮。这是一种传统的黄酒饮用方法，也是大多数人喝黄酒的方式。黄酒在稍稍加热后就会散发出浓郁的酒香，并且这个味道非常柔和。在这个时候饮用，不仅能够品尝到香甜的黄酒，同时对身体健康也是非常有利的。

另一种就是将盛酒器直接放入热水中烫热，温度不能太高，否则酒精会被挥发掉，导致黄酒的醇香消失。最好将黄酒隔水加热到70摄氏度左右。

现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富。

广告信息

大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话号码：5555559

# 警惕不当终止妊娠带来的危害

——访大同凤凰妇产医院妇科(二)主任许艳华

很多女性在做人流前总是问医生：对身体有多大影响？她们考虑的一般都是对身体的损伤及疼痛，很少认识到激素变化对人体的影响。而事实上，身体的损伤很快就会修复，而不当终止妊娠潜在的隐患却可能影响后半生。

前不久，大同凤凰妇产医院妇科诊室来了一位年仅26岁、看起来却像40岁的患者，患者自述经常被人喊作“阿姨”，近日发现自己已经很长时间没来例假了，还经常出现热潮、出汗、烦躁等症状，赶紧来大同凤凰妇产医院就诊。

该院妇科(二)许艳华主任检查发现，患者已经怀孕50多天，而她的卵巢如同更年期的妇女，无法正常分泌雌性激素。详细问诊才知道，原来患者之前跟男朋友同

房没有采取任何避孕措施，导致怀孕，然后到小诊所做人流，手术后导致卵巢功能受损。了解情况后，许艳华主任为患者详细讲解相关知识后，决定选择产道维护型无痛人流术。

目前产道维护型无痛人流术是国际卫生组织推荐的权威人流技术，以其无痛、安全、人性化等优势成为目前终止意外怀孕最理想的方式。它是将美国进口胚胎精确探测系统置入宫腔，直视胚胎的位置和状态，并可通过操作孔准确取出胚胎和附属组织，无须扩宫，避免对宫颈的伤害，避免生殖器松弛、变形，不影响夫妻生活。手术对子宫内膜无损伤、恢复快、出血也非常少，尤其适用于未育女性。

通过此案例，许艳华主任强调：卵巢

是女性分泌雌性激素的重要器官，卵巢功能不好易导致女性脸部发黄、体态臃肿、阴道发干、衰老提前来临。很多女性在接受多次不当人流后，原来紧致的身材变得松垮，脸上的皮肤变得暗哑、松弛，眼角、嘴角出现皱纹，眼袋开始突出，出现月经不调症状，引发多种妇科炎症，甚至不孕。人流术后女性抵抗力下降，一旦病菌入侵，会对宫颈、子宫、卵巢等器官造成二次伤害。卵巢功能一旦受损，很多时候是不可逆的，更严重的可能导致女性不孕、早衰。

不管是不当人流的各种伤痛，还是术后感染导致的多种并发症，任何先进的补救治疗措施都是为了进一步减少伤害，女性一定要保护好自己，做好避孕工作，不要抱有侥幸心理。

王芳