

孕产期要警惕下肢静脉曲张

——访大同康复医院产科副主任安晋云

本报记者 孙晓娟



十月怀胎对于每一位孕产妇都充满艰辛。在孕育新生命的过程中，每每会遇上这样或那样的问题，其中，许多活动量较少的孕产妇，腿上会显现出呈青色“小蚯蚓”状的“蜘蛛网”，此种现象伴随麻木、发沉、发紧的感觉，通常医学上把这种情况叫做“下肢静脉曲张”。那么，下肢静脉曲张是怎么形成的？怎样缓解下肢静脉曲张呢？带着这些疑问，记者采访了大同康复医院产科副主任安晋云。

下肢静脉曲张怎么形成的？

荷尔蒙改变：孕期时体内的黄体素分泌增多，导致血管壁扩张，再加上怀孕后全身的血流量增加，这就导致了原本闭合的静脉瓣膜分开，导致静脉血液的逆流。

压迫血管：随着孕期变长，胎儿和子宫也在增大，这就压迫到骨盆腔静脉和下腔静脉，使下肢血液回流受阻，造成静脉压升高，这样曲张的静脉也会越来越明显。

久坐久站、孕期体重增加：在孕期，很多准妈妈习惯长时间坐着、站着，久坐久站都会造成下肢静脉压力增高。而肥胖虽然不是直接导致静脉曲张的原因，但过重的力量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅，从而使静脉扩张加重。

先天发育不全：有部分孕产妇先天性

静脉壁薄弱，静脉瓣发育有问题，关闭不严而造成血液倒流行程的静脉曲张。

活动量少：有一些孕产妇不爱走动，习惯长时间静卧，这样活动量大大减少，使得血液流速变缓。

防治下肢动脉曲张有办法

不要长时间保持一个姿势，准妈妈在孕中期和孕晚期，要尽量减轻工作量，不要久坐。而且总是保持一个姿势，对静脉曲张症状的缓解是很不利的。最好每天坚持适度的运动。例如到户外散步，不仅可以促进血液循环，缓解下肢静脉曲张，还能因改变环境调节自身情绪。

坐姿、睡姿要求：坐着最好不要翘二郎腿，一有空暇就把脚翘高，放在椅子或者桌子上。在休息和睡觉的时候，尽量保持左侧卧位，同时可以把腿脚用枕头垫高一点，这些都可以促进下肢血液回流至心脏，减少腿部压力，预防静脉曲张发生，减轻静脉曲张症状。

下肢屈伸运动：经常做下肢屈伸运动，这样可以调动小腿肌肉泵的作用，增加静脉血的流速，从而促进下肢静脉血液的回流，减少下肢静脉的压力。具体方法是，仰卧抬高双下肢，使两腿交替屈伸，做像蹬车一样的动作。当子宫增大不便仰卧时，可以侧卧，活动一侧下肢，然后翻身，改为另一侧侧卧，活动另一下肢。这是防治静脉曲张有效的办法。

穿医疗弹性袜：每天早晨起床前穿好弹性袜再下床，这样可以避免过多的血液

堆积在双腿。建议穿渐进压力式的医疗级弹性袜。刚开始可以试着穿强度为20~30毫米汞柱的弹性袜，待适应后，可以穿效果更好的30~40毫米汞柱的弹性袜。

需要注意的生活细节：孕产期不建议提太重的物品，因为重物会加重身体对下肢的压力，不利于症状的缓解。其次，需穿低跟鞋。尽量不要吃刺激性的食物，因为这些食物会加剧静脉曲张的程度。最好不要用过热的水洗澡，因为高温容易使血管扩张，加重病情。孕期注意控制体重，不能过于肥胖。如果超重，会增加身体的负担，使静脉曲张更严重。

静脉曲张饮食攻略：多吃含维生素E的食物：如玉米油、花生油、芝麻油、奶类、蛋类和绿叶蔬菜；多吃具有消肿散结作用的食物：包括芋艿、油菜、芥菜、猕猴桃；多吃具有增强免疫力的食物：如香菇、蘑菇、木耳、核桃、薏米等。

最后，安晋云回答了孕产妇及家属都关心的问题——出现了下肢静脉曲张，会不会影响准妈妈和胎儿的健康？安晋云表示，其实很多情况下，孕妇在产后是可以逐渐恢复正常，不必过于担忧，过度焦虑对孕期、产后这段特殊时期是不利的。她说，孕产期的静脉曲张主要以预防为主，治疗为辅。一般情况下医生是不建议选择药物或者手术治疗的。但如果觉得下肢静脉压痛、发热、红肿，或同时合并有发烧、心跳加速、呼吸困难等症状，有可能是下肢静脉的血栓流至肺部，造成肺部静脉栓塞，这种情况就急需送往医院治疗，以防贻误病情。

这几类人要警惕牙龈萎缩

牙龈萎缩是口腔健康中一个不容忽视的问题，不仅会影响牙齿的美观，还可能导致牙齿敏感、松动，甚至脱落。这几类人群更容易出现牙龈萎缩的情况，需要小心护理。

首先是老年人。随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐下降，牙龈组织也不例外。由于长期磨损和年龄等因素，老年人的牙龈更容易出现萎缩现象。为了预防牙龈萎缩，老年人应特别注意以下几点：保持良好的口腔卫生习惯，每天早晚刷牙，使

用软毛牙刷和含氟牙膏，以减少对牙龈的刺激。定期进行口腔检查，及时发现并处理口腔问题。

其次是患有牙周炎的朋友。牙周炎会导致牙龈逐渐萎缩。为了预防牙周炎引起的牙龈萎缩，应积极配合口腔医生的治疗，加强口腔卫生，使用漱口水或牙线清洁牙缝，减少细菌滋生。定期进行口腔检查，确保牙周炎得到及时有效的治疗。

最后是佩戴不良修复体的朋友。不良修复体是指设计不合理、制作不精细的假

牙等。这些修复体会对牙龈产生刺激和压迫，导致牙龈萎缩。建议选择正规的口腔机构进行口腔修复治疗，确保修复体质量可靠。如有不适反应，需及时到专业口腔机构进行调整或更换。

总之，牙龈萎缩是一个需要引起重视的口腔问题。以上这些人群应特别注意牙龈健康，加强口腔卫生管理，定期进行口腔检查和治疗。同时，保持良好的生活习惯和饮食结构，共同维护口腔健康。

(书荣齿科)



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

调整阅读习惯 避免屈光不正

屈光不正并不是一种疾病，而是一种视力状态，包括近视、远视、散光等，都是由于眼睛屈光系统无法将光线准确聚焦在视网膜上所造成。

屈光不正的产生通常与眼睛形状有关，如眼球过长或角膜曲率异常等。虽然遗传因素在其中扮演一定角色，但生活习惯对此也有重大影响。

采取以下预防措施，可以有效预防和改善屈光不正：

调整阅读习惯 培养良好的阅读习惯是预防屈光不正的第一步。避免在光线过暗或过强的环境中阅读，确保阅读材料与眼睛保持30~40厘米距离，并保持正确的坐姿。每阅读20~30分钟，就让眼睛休息一下，远眺20秒，可以减轻眼睛疲劳。

小心蓝光照射 电子设备发出的蓝光无处不在，过度暴露可能加快眼睛疲劳和

老化。使用屏幕设备时，不妨开启蓝光过滤功能，或者选择专门的防蓝光眼镜。

控制看屏幕时间 长时间盯着电子产品显示屏，可能导致屈光不正的问题出现或加剧，特别是儿童和年轻人。为了保护视力，应该每天控制面对电子屏幕的时间，建议每使用45分钟后进行短暂休息。

均衡饮食 健康饮食对眼睛有益。富含维生素A、维生素C和维生素E以及矿物质锌的食物可以为眼睛提供所需营养，预防屈光不正。因此，胡萝卜、深绿色蔬

菜、柑橘类水果、坚果和富含Omega-3脂肪酸的鱼类应成为餐桌上的常客。

规律作息 充足的睡眠对恢复视力至关重要。规律作息时间和充足睡眠可以确保眼睛得到妥善的休息。不要晚睡，创造一个良好的睡眠环境，让眼睛每天都能进行完美的“重置”。

眼保健操 眼保健操是一种简单有效的预防措施，能有效缓解眼睛的疲劳，预防屈光不正。这套操包括多个动作，比如眼睛转动、注视远方、眨眼以及按摩眼周穴

位，能促进眼部血液循环，放松眼肌，增强睫状肌调节能力。建议每隔40~60分钟做一次眼保健操，特别是对长时间面对电脑屏幕的工作者和学生来说，坚持做眼保健操尤为重要。

运动强身 运动不仅有益于身体健康，更是保护视力的间接助手。坚持体育锻炼能够改善血液循环，进而增加眼睛获得的营养和氧气。研究指出，每天花费更多时间在户外活动，自然光线和远距离聚焦可以帮助眼睛放松，从而达到预防或减缓近视发展的效果。

保护视力是一个长期过程，只有持续关注，坚持做好各项爱眼护眼措施，方可享受清晰的世界。

据《大河健康报》