

# 静脉曲张危害多

▲珠海市人民医院 郑翔

在忙碌紧张的现代生活中，我们经常忽略一些身体发出的细微警告信号，等到问题严重化，才瞬间大悟，原来身体信号一直都在提示我们要注意健康。静脉曲张，这个看似不起眼的血管问题，实际上隐藏着巨大的健康隐患，甚至会引发皮肤溃疡、难以愈合的并发症，俗称为“老烂腿”。

接下来就为大家介绍一下静脉曲张背后的隐患，以及面对“老烂腿”来袭时如何应对，希望可以帮助大家更好地认识静脉曲张，维护身体健康。静脉曲张是因静脉内瓣膜功能不良，导致血液回流受阻，静脉内压力增高，使静脉壁扩张、伸长、迂曲。这一现象主要是出现在下肢，特别是小腿部位，皮肤表面会表现出蓝色或紫色的扭曲血管团块。

## 静脉曲张的成因

**遗传因素** 静脉曲张呈现明显的家族聚集性，如果父母患有静脉曲张，子女患病风险就会增加。

**职业因素** 如教师、医生、办公室职员等长时间站立或久坐的职业，静脉瓣膜所承受的压力较大，容易受损。

**生活习惯** 日常生活中如果缺乏运动、肥胖、长期慢性便秘等，也会增加静脉压力，从而促进静脉曲张的发生。

**年龄与性别** 随着年龄增长，血管弹性会逐渐下降，女性因激素变化静脉壁更易松弛，所以发病率会高于男性。

## 静脉曲张的危害

静脉曲张它不仅仅是影响美观，更大的危害是会引发一系列严重的健康问题：如下肢沉重、胀痛，特别是在长时间站立或行走后会加重。皮肤营养不良，会出现色素沉着、湿疹样皮炎，甚至会出现皮肤硬化情况。曲张静脉壁较为薄弱，轻微外伤也有可能就会导致大量出血。曲张静脉内的血流比较缓慢，易形成血栓，引发静脉炎，会表现出局部红肿、疼痛等症状。这也是最严重的并发症，即下肢皮肤溃疡，难以愈合，对生活质量具有严重影响。

## “老烂腿”来袭，如何应对？

**定期自我检查** 静脉曲张患者要注意观察下肢是否有异常血管团块、皮肤变化，一旦发现异常，就要及时就医。

**改善生活习惯** 平时不要长时间站立或久坐，要定时变换姿势，做下肢伸展运动，以便促进血液循环。

**维持健康体重** 因为肥胖会增加下肢静脉负担，所以要通过合理饮食和规律运动来积极控制体重。

**穿弹力袜** 弹力袜可提供外部压力，促进血液回流，减轻下肢静脉压力。

**药物治疗** 对于轻度静脉曲张患者，医生会为其开具改善循环、减轻症状的药物。

**激光治疗或硬化剂注射**：对于中度静脉曲张患者，可在医生的建议下通过激光或硬化剂封闭病变静脉，以促进血液改道，减轻静脉压力。

**手术治疗**：对于严重静脉曲张患者，需考虑手术治疗，剥离病变静脉是最直接、有效的治疗方法。还可以选择现代微创手术技术，如内窥镜静脉切除术，具有创伤小，恢复快等优势。

**伤口清洁与保湿** 平时要注意保持溃疡面清洁，防止感染，可使用保湿霜促进皮肤愈合。

**压力治疗** 可以使用多层绷带或定制弹力袜来提供持续压力，以促进血液回流与溃疡愈合。

**药物治疗** 需在医生建议与指导下，根据溃疡原因，采用抗生素、生长因子等药物进行辅助治疗。

**生活方式调整** 患者应戒烟、避免长时间站立或久坐，并坚持健康饮食，以促进整体健康水平。

在面对“老烂腿”这一长期、反复的疾病，患者承受巨大的心理压力，可以寻求家人、朋友的理解和支持，也可以加入患者支持团体，相互交流，提升康复信心与生活质量。

静脉曲张虽小，隐患却大，从早期的轻微不适发展到严重的“老烂腿”，每一步都在提醒我们要关注身体健康，积极干预。对于静脉曲张患者，平时可以通过改善生活习惯、定期自我检查、及时就医、合理选择治疗方案，来有效控制静脉曲张的发展，以避免“老烂腿”的悲剧发生。面对静脉曲张及其并发症，我们也不要过于恐惧，而是要积极面对，并通过科学的方法，来守护自己的下肢健康。

## 换季时如何预防患儿哮喘发作？

▲南阳市中心医院儿科急诊 高伟霞

季节交替是哮喘儿童最容易出现病情反复和发作的时期。由于气温、湿度、花粉等环境因素的变化，哮喘儿童的呼吸道更容易受到刺激，从而引发哮喘症状。因此，了解如何预防哮喘发作对于哮喘儿童及其家长来说至关重要。本文将详细探讨哮喘儿童在季节交替时预防哮喘发作的科普知识，帮助家长和孩子们更好地管理哮喘，享受健康的生活。哮喘是一种慢性呼吸道疾病，主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状。哮喘的诱因多种多样，包括过敏原（如花粉、尘螨）、空气污染、气候变化、感冒等。因此，哮喘儿童在季节交替时，需要特别注意避免这些诱因，以预防哮喘发作。

**避免接触花粉** 季节交替时，空气中的花粉浓度会发生变化，尤其是春季和秋季。哮喘儿童应尽量减少在花粉浓度高的时段外出，如需外出，应佩戴口罩、帽子等防护措施。同时，家中也要注意保持清洁，定期清洗空调滤网、床单被罩等物品，以减少花粉的积累。

**控制尘螨滋生** 尘螨是哮喘儿童常见的过敏原之一。家长应定期清洁孩子的卧室，保持床上用品的清洁和干燥。使用防螨床罩、枕套和床垫可以有效减少尘螨的滋生。此外，避免使用地毯、毛绒玩具等容易滋生尘螨的物品，也是控制尘螨的有效方法。

**注意保暖与防护** 季节交替时，气温变化较大，容易导致哮喘儿童呼吸道感染。因此，家长要密切关注天气预报，根据气候变化及时为孩子增减衣物，避免感冒。同时，在雾霾等空气污染严重的天气里，尽量减少外出，如需外出，应佩戴口罩等防护措施。

**保持室内环境舒适** 保持室内空气流通，避免过于潮湿或干燥的环境。可以使用空气净化器等设备，减少室内空气中的过敏原和污染物。此外，定期开窗通风，保持室内清洁，也是预防哮喘发作的重要措施。

**合理饮食** 哮喘儿童应注意饮食均衡，多摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类等。同时，避免食用容易引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等。如有必要，可以进行食物过敏原检测，以明确过敏食物并避免食用。

**多喝水** 保持充足的水分摄入有助于稀释黏液，减少呼吸道刺激，预防哮喘发作。哮喘儿童应每天定时饮水，尤其在季节交替时，更要注意补充水分。

**定期就医** 哮喘儿童应定期前往医院接受专业医生的检查和评估。医生会根据孩子的病情和身体状况，调整治疗方案，确保药物的有效性和安全性。

**合理用药** 哮喘儿童需要长期规范使用哮喘控制药物，以维持病情的稳定。在季节交替时，家长应密切关注孩子的病情变化，如有加重或持续不缓解的情况，应及时就医并遵医嘱调整药物剂量或种类。

哮喘儿童在季节交替时预防哮喘发作需要从多方面入手，家长应密切关注孩子的病情变化，与医生保持沟通，共同为孩子的健康护航。同时，哮喘儿童也要学会自我管理和防护，以减轻哮喘对生活和学习的影响。让我们携手努力，为哮喘儿童创造一个更加安全、舒适的生活环境，让他们远离哮喘的困扰，享受健康快乐的童年时光。

# 个性化、精准化是肺癌放疗未来发展趋势

▲广西壮族自治区玉林市第一人民医院 叶小莲

肺癌治疗中，放疗效果显著，但需个性化。因肺癌类型、严重程度不同，现有治疗策略难以满足个体需求。个性化放疗策略便应用而生，但实施起来将面临挑战。未来，肺癌放疗应趋向个性化和精准治疗，以提供更精准的治疗方案。

**肺癌的类型与严重程度** 肺癌是一种严重疾病，分为非小细胞和小细胞两种类型，严重程度与分期相关。早期手术治疗效果好，晚期需综合化疗等治疗。基因突变也对治疗方案有影响，个性化治疗是未来发展方向。

**放疗在肺癌治疗中的地位和优势** 放疗是一种治疗肺癌的方法，通过辐射能量杀死肿瘤细胞，可以清除肿瘤、缓解疼痛、精确引导辐射剂量、治疗高风险肺癌和降低复发率。尽管有副作用，但随着技术发展，未来或能通过个性化方式优化治疗效果。

**个性化治疗策略的形成及其应用** 随着医学研究的深入和技术的进步，个性化治疗策略日益受到重视。该策略是根据每个个体的基因组、表型和环境因素，为患者定制的个性化治疗方案。肺癌治疗中个性化治疗策略的应用，就是在明确患者疾病类型及个体差异的基础上，采用最适合其特点的治疗方案。个性化治疗策略的形成，主要基于大数据和基因组学的快速发展。通过对众多患者的基因组数据进行详

细分析，可以发现特定的遗传标记，这些标记可以帮助定位可能导致肺癌的特定基因突变。而这些突变或多或少影响肺癌的发生、发展方式以及对各种治疗手段的反应。医生可以为每个患者制定出更有效的治疗方案。例如，对于一些带有特定基因突变的肺癌患者，医生可以选择用针对该突变的靶向治疗药物，而不再是传统的化疗。实施个性化治疗，既可以提高治疗的有效性，又可以避免使用对患者无效但可能引发副作用的治疗。当然，患者接受个性化治疗需进行一系列的基因检测和评估，这可能增加治疗的成本。与此针对不同肺癌基因突变的靶向药物也尚处研发阶段，治疗效果与广泛应用还需时日。个性化治疗策略的应用，既是希望，也是挑战。

**个性化和精准医疗实施所面临的挑战** 在个性化和精准医疗的实施过程中，确实会面临一些挑战。这些挑战主要来自于几个核心领域。是信息的收集和处理。为了实现精准医疗，医生需要获取并分析大量的患者信息，包括疾病历史、家族疾病史、遗传信息、生活习惯等。这些信息量大，且需要精确处理，这对于医疗系统的能力提出了很高的要求。

个性化和精准医疗的实施，需要做出一些重大的、甚至是革命性的技术创新与突破。当前医疗技术的先进程度虽然已经

能够支持个性化和精准医疗的初步实施，但要实现全面覆盖，还有相当大的技术瓶颈需要突破。

尽管个性化和精准医疗具有显著的优势，但引发的社会伦理问题也不能忽视。比如说，降低相关检测的费用，创立合理的医保制度，以及保证每一个需要的病患都可以受益，而不仅仅是经济富裕的人。如何保护患者的隐私，防止相关医疗信息被滥用，也是个性化和精准医疗实施过程中需要面临的重要问题。个性化和精准医疗的实施固然面临很多挑战，但它的潜力和好处显而易见。有了对这些挑战的认识和处理策略，或许未来医疗工作者可以更好地利用这项技术，为广大肺癌患者提供更有效的治疗方法。

**肺癌放疗未来发展的趋势和展望** 未来肺癌放疗将更个性化、精准化治疗，用先进设备和分子靶向技术，提高效果，减轻痛苦，多学科协作制定个性方案，借助数据技术预测治疗效果，提升患者生活质量和生存期，科普宣传提高患者接受度，努力改进技术，增强患者体验，最终扩大救治范围，提高治愈率。

放疗在治疗中占重要地位，但仍有挑战，如提高疗效、减少并发症。未来放疗将发展更多新技术，提高治疗精确度，改善生活质量。关注研究进展，为患者带来更多希望和改变。