

久坐久站 小心下肢静脉曲张

▲珠海市人民医院 王勇

在现代生活中，许多职业（如办公室职员、教师、售货员等）需要长时间保持坐姿或站姿。这类工作习惯正悄悄埋下健康隐患——下肢静脉曲张可能会找上门来。本文将从医学角度解析其成因、症状、危害及科学防治方法。

什么是下肢静脉曲张

下肢静脉曲张主要是指下肢浅静脉（尤其是大隐静脉和小隐静脉）因瓣膜功能不全，导致血液逆流，使静脉扩张、迂曲，形成肉眼可见的曲张静脉。下肢静脉负责将血液从腿部运送回心脏，静脉内的瓣膜确保血液向心脏方向流动。当瓣膜出现问题，血液逆流，会导致静脉血管扩张、迂曲，形成凸起的曲张静脉，像蚯蚓般盘踞在腿上，十分显眼。

为何久坐久站人群易中招

久坐时，腿部肌肉活动减少，无法有效发挥“肌肉泵”作用，导致静脉血液回流受阻，静脉内压力升高，久而久之可能引发瓣膜功能受损。

久站时，因重力作用，下肢静脉血液回流阻力增大，静脉内压力持续增高，使静脉血管被动扩张，导致静脉瓣膜受损，引发静脉曲张。教师、护士、售货员等久站职业人群，以及IT人士、白领等久坐人群，发病率明显高于其他人群。



来源 / 千库网

下肢静脉曲张的症状表现

久站、久坐后腿部酸胀不适、沉重，随病情发展，小腿皮下出现弯弯曲曲扩张的静脉管腔，呈青色凸起，在站立时更为清晰。

腿部迂曲扩张的静脉管腔更明显，呈蚯蚓状隆起，局部皮肤可能肿胀，用手指按压会有轻微凹陷。

皮肤出现营养不良性改变，还可能出现难以愈合的溃疡，伤口长期渗液。曲张静脉内血流缓慢，易形成血栓，进而引发血栓性浅静脉炎，表现为局部红肿、疼痛，触诊时可触及条索状硬结，伴有明显压痛。

下肢静脉曲张的危害不容小觑

影响腿部美观 曲张静脉突出皮肤，蜿蜒扭曲，夏天穿短裤或裙子时格外明显，可能让患者在社交场合感到尴尬，产生心理压力。

导致腿部不适 静脉血液回流不畅，腿部有沉重感、酸胀感，走路时间稍长就会觉得疲惫，影响日常散步、运动等活动。

引发皮肤问题 局部血液循环受阻，皮肤变薄、变脆，出现干燥、脱屑等症状，还会有色素沉着，使腿部皮肤颜色暗沉，影响外观。

产生严重并发症 可能引发血栓性浅静脉炎，若血栓脱落并随血流进入深静脉系统，可能进一步脱落并堵塞肺动脉，导致肺栓塞，严重时危及生命；还可能形成难以愈合的溃疡，俗称“老烂腿”，影响行动和生活自理能力。

如何预防下肢静脉曲张

避免久站久坐 工作中要时不时起身活动，久坐者每1~2 h起身伸展腿部，做踢腿动作，每次活动3~5 min。午休或晚间睡前，可将下肢抬高至高于心脏水平15~20 cm，保持15~20 min，借助重力促进血液回流。

适当锻炼 通过散步、慢跑、游泳等锻炼下肢肌肉。没时间运动可做“踝泵”运动，即用力勾脚再伸直，重复30次为1组，每天做3~4组，促进血液循环。

选择合适的鞋子 建议选择舒适、支撑性好的平底鞋，高跟鞋高度不宜超过3 cm，且避免连续穿着超过4 h，以减少腿部肌肉和静脉的负担。

穿戴压力袜 有轻微症状或高风险人群可在医生指导下穿戴医用压力袜。

静脉曲张的治疗

一旦出现下肢静脉曲张相关症状，应及时就医。医生通常会通过彩色多普勒超声等检查评估静脉瓣膜功能及血流情况，以明确病情严重程度。

早期可通过改变生活方式、穿戴压力袜，配合服用静脉活性药物（如黄酮类、七叶皂苷类等）增强静脉张力，缓解症状；严重时需手术治疗，如微波闭合术、射频消融术等，创伤小、恢复快。患者术后要避免剧烈运动，拆线后可适当散步，配合医生做好复查，注意休息，避免久站久坐，按医嘱进行康复护理。

久坐久站人群要警惕下肢静脉曲张，做好预防，关爱双腿健康，不让其影响生活质量。

登革热来袭 早识别 早应对

▲广东省新兴县人民医院 刘建华

在蚊虫活动极为猖獗的时节，存在一种经蚊虫媒介传播的急性传染性疾病——登革热。常常悄然来袭，威胁着人们的健康。登革热起病急骤，病情变化快，若能早期识别症状并及时应对，可显著降低重症发生风险，提高治愈率。本文详细介绍登革热的症状特点以及应对方法。

登革热：蚊媒传播的“隐形杀手”

登革热属于一种急性传染病，其致病原为登革病毒。在疾病传播过程中，伊蚊是主要的传播媒介。伊蚊在叮咬已感染登革病毒的患者或者处于隐性感染状态的个体后，登革病毒会在伊蚊体内进行大量增殖。随后，当这只携带病毒的伊蚊再次叮咬健康人群时，便会将病毒传播给新的宿主，从而导致疾病在人群中扩散。

早期识别：捕捉登革热“蛛丝马迹”

登革热会有潜伏期，一般为1~14 d，多为5~9 d。感染后，患者通常会出现一系列典型症状，了解这些症状有助于早期识别疾病。登革热发病突然，患者会在短时间内出现高热。与普通感冒引起的发热不同，登革热的高热往往来势汹汹，且使用常规退烧药效果可能不明显。发热期间，患者常伴有畏寒、头痛等症状，这些疼痛



来源 / 千库网

症状较为明显，仿佛全身被“重锤”敲打过一般，因此登革热也被称为“断骨热”。

在发热后的2~5 d，初期可能是充血性皮疹或点状出血疹，持续3~5 d逐渐消退。部分患者还可能出现麻疹样皮疹，这些皮疹的出现是登革热的重要特征之一，有助于与其他疾病进行鉴别诊断。“三红征”即面、颈、胸部潮红，仿佛被太阳晒过一般，这是登革热患者常见的体征。同时，患者的结膜也会充血，表现为眼睛发红，就像兔子眼睛一样。这些症状是由于病毒感染导致血管扩张、血液淤积所致，是登革热较为典型的表现。

及时应对：多管齐下抗击病毒

当怀疑自己或身边的人可能感染登革热时，应及时采取以下应对措施。一旦出现上述登革热疑似症状，应尽快前往正规医院就诊，并向医生详细描述自己的症状、旅行史以及蚊虫叮咬史等信息，以便医生准确诊断。为了防止病毒进一步传播，患者应在发病期间进行隔离治疗，避免前往公共场所。

同时，要做好防蚊措施，如使用蚊帐、蚊香、驱蚊液等，防止伊蚊叮咬患者后再叮咬健康人，造成疾病传播。

对于高热患者，可采用物理降温和药物降温相结合的方法，但要注意避免使用阿司匹林等可能诱发出血的药物；对于剧烈头痛、肌肉关节疼痛的患者，可适当使用止痛药缓解症状；对于有出血倾向的患者，应根据出血部位和严重程度，采取相应的止血措施，并密切监测生命体征。

患者在患病期间应保证充足的休息，避免劳累，以利于身体恢复。同时，要注意合理饮食，多吃富含蛋白质、维生素和

矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜水果等，保证营养均衡，增强身体抵抗力。

预防为先：构筑登革热的“防护墙”

登革热的预防，核心策略在于有效防蚊灭蚊，以此降低蚊虫的滋生数量。伊蚊作为登革热的主要传播媒介，其繁殖离不开积水环境。因此，应定期对家中以及周边环境的积水容器进行清理。例如，花盆托盘在浇水后容易残留积水，成为伊蚊的产卵地；废旧轮胎若随意丢弃，内部积水会为伊蚊提供理想的繁殖场所；水缸若不加盖或长期不清理，也会滋生大量伊蚊。及时清理这些积水容器，能够破坏伊蚊的繁殖链条，从源头上控制蚊虫数量。

在居住场所的防护方面，安装纱窗纱门是一种简单而有效的方法。纱窗纱门可以形成一道物理屏障，阻止蚊虫进入室内，减少人与蚊虫的接触机会。特别是在夜间休息时，使用蚊帐能够为睡眠中的人提供额外的保护。

登革热虽然来势汹汹，但只要了解其症状特点，做到早期识别、及时应对，并做好预防措施，就能有效抵御登革热的侵袭，保护自己和家人的健康。