

日常生活中，我们常常见到有些老年人腿上布满一条条清晰可见的青筋，这是典型的静脉曲张。随着现代人工作生活习惯的变化，越来越多中年甚至青年人中也出现了这样的“蚯蚓腿”，极大影响了人们的生活质量。近日，武进人民医院介入血管科成功采用微创治疗方式，为一名长期静脉曲张的中年女性患者解决了困扰。

下肢静脉曲张莫慌 微创告别“蚯蚓腿”



典型病例

下肢静脉曲张莫慌 射频消融新选择

陈女士今年40岁，患下肢大隐静脉曲张10余年，来到武进人民医院介入血管科就诊。陈女士自述其下肢静脉曲张持续时间长，近年来双下肢坠胀感明显，伴有下肢“筋团”隆起，难看的“蚯蚓腿”让陈女士夏天不敢穿裙子，十分影响日常生活，令她苦恼不已。考虑到传统手术方法创伤较大，会留有明显的疤痕，影响美观，陈女士向医生表达了自己的担忧和顾虑。经过认真评估，介入血管科副主任医师汪海军团队决定为其实施大隐静脉射频消融手术。

射频消融术是通过射频发生器和一种专用的电极导管产生热能而使静脉壁挛缩，引起胶原纤维收缩，从而导致静脉壁增厚，管腔收缩，迅速机化并形成纤维条索，最终使静脉壁闭合。由于

射频消融释放的热量只局限在静脉管腔内，对周围的组织不会产生热损伤。汪海军团队为陈女士在局麻下进行大隐静脉射频消融手术，在彩超引导下，经膝关节附近穿刺大隐静脉，射频导管到达隐股静脉交界处，分段完全将整条大隐静脉消融闭合；小腿段的曲张静脉进行泡沫硬化剂注射治疗，从而彻底解决了静脉曲张的问题。

手术过程非常顺利，陈女士表示自己还没有感觉到明显疼痛和不适，手术就已经结束了。术后，陈女士即刻就能下地活动，自行从手术室步行回到病房，腿上仅有一米粒大小伤口，没有疤痕，当天即可出院，不影响正常工作生活。陈女士对治疗效果非常满意。

专家提醒

汪海军介绍，静脉曲张的主要发病原因是长期维持相同姿势，引起下肢血液淤滞，静脉压力增高，进而损伤静脉瓣膜，破坏血管壁，导致血管扩张和膨出。资料显示，15%左右的男性和25%左右的女性都存在不同程度的静脉曲张，售货员、教师、办公室白领、广大农民群众

专家名片



等需要久站或久坐者则是静脉曲张的高发人群。

静脉曲张是静脉血液长期淤积的表现，长期静脉曲张会造成静脉持续损伤，出现色素沉着、水肿、溃疡、溃疡迁延不愈，俗称“老烂腿”，不仅影响美观，更为严重的是部分患者会形成下肢深静脉血栓，甚至诱发肺动脉血栓危及生命。

下肢静脉曲张的手术包括传统的抽剥术及微创手术。传统的抽剥术需要将静脉主干去除，其切口较长、出血疼痛明显，恢复

慢；而以静脉腔内射频消融术为代表的微创手术，创伤小、恢复快、疗效确切又兼顾美观，临床应用日益广泛。

科室介绍

武进人民医院介入血管科是常州市临床医学重点专科，1998年在常武地区率先创立了独立的介入放射专科病房。科室有3位副教授、硕士研究生导师，2位江苏省“333高层次人才培养工程”中青年技术骨干。科室

汪海军 武进人民医院介入血管科副主任医师，医学硕士，血管组组长。国际血管联盟中国分部青委会委员，江苏省医师协会介入医师分会血管介入组委员。曾至南京鼓楼医院进修学习。擅长血管介入（下肢静脉曲张射频消融、激光、剥脱及泡沫硬化治疗，下肢深静脉血栓、肺栓塞、下肢动脉栓塞，下肢动脉硬化闭塞症，颈动脉狭窄，主动脉夹层、腹主动脉瘤的腔内介入手术）、肿瘤介入（肝动脉化疗栓塞，肝癌、肺癌热消融等）。**专家门诊时间：周四全天（本部）**

常规开展外周血管性疾病、实体肿瘤等的微创介入手术；广泛开展临床科研教学和新技术、新项目，年完成外周介入手术1500多台次，荣获江苏省卫生厅新技术引进二等奖等。

科室2022年率先在常武地区开展大隐静脉射频消融术，结合点式剥脱、泡沫硬化等，为广大下肢静脉曲张患者提供了最优的个体化和一站式解决方案。这一最新的微创手术技术已在该院成熟开展，效果显著，得到了患者的一致好评。（武医宣）

空调房里待久了 小心肩膀被冻住

长时间提拉重物，一直紧绷着的肩关节可能会“冻住”；肩部外伤后不重视功能锻炼，长期缺乏活动易导致“冰冻肩”；抓单杠、荡吊环，不科学的运动方式反而会让“冰冻肩”找上门；空调房里不注意保暖，当心肩关节会被“冻结”。

除了活动受限 “冰冻肩”还有一特点

“冰冻肩”即肩周炎，又称肩关节周围炎，俗称“五十肩”。肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右，是中老年人肩关节最常见的疾病，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗，有可能



严重影响肩关节的功能活动。患者的肩关节可有广泛压痛，并向颈部及肘部放射，还可出现不同程度的肌肉萎缩。

多数“冰冻肩” 保守治疗就能“解冻”

肩关节的核磁或者超声检查都是安全有效的检查手段，既能够帮助我们判断肩关节损伤的具体部位以及损伤程度，又能够指导我们采取更加合理的治疗措施。

其实大多数的“冰冻肩”只要及时发现、足够重视，保守治疗都可以成功“解冻”。总的原则就是减轻疼痛，尽量维持关节活动度。比如口服非甾体类抗炎药、热敷或冷敷肩关节、按摩等手段，都可以有效消除肩关节的炎症，缓解疼

痛。合理的功能锻炼是维持肩关节活动度的重要手段，在不加重损伤的前提下，尽量大范围地活动肩关节，才能加速肩关节的功能康复。

预防“冰冻肩”有妙招

预防“冰冻肩”的关键在于保持肩部的灵活性、减轻肩膀的压力、改善生活习惯等。常练关节功能有助于缓解肩周炎疼痛，平时进行一些关节功能练习可有效改善肩周炎。

最理想又简单的方法是坚持体育锻炼，如打太极拳、做操等，平时注意肩部保暖，以防受风寒湿邪；防止肩部慢性劳损，不可突然做强力劳动或卸过重物体，以防肩部发生扭伤。（北京青年报）

坐着做两动作 促进下肢血液循环



天气炎热，宅在室内的时间变长了。这时不妨试试两个动作，活动腿脚，有助促进血液循环。

请大家准备一把坚实稳固的椅子，人坐在椅子前部约二分之一处，两脚与髋同宽。

动作一：勾脚尖。两手叉腰，伸出右脚，脚跟触地，脚

尖向身体方向拉伸，这时会明显感觉到小腿后群肌肉有强烈牵拉感，保持，然后脚尖指向地面，重复一次，还原。

动作二：抬起腿。保持核心控制，把右腿抬起来，腰背部保持直立，落地，放松，再来一次。慢慢地将脚落在地面上，同时用脚跟着地，在踢腿还原时要注意保持下落的速度。

注意做动作时保持自然呼吸，腰板要挺直，全身有控制地进行练习，活血效果更理想。练完一侧后，别忘了另一侧的腿也要进行练习。

（CCTV 生活圈）

