

常跷二郎腿会招上“蚯蚓腿”？

泡脚、穿弹力袜能否治愈下肢静脉曲张

上班一坐一整天，下班回家就瘫坐在沙发上，全天运动时间加起来不超过3小时，这是不是你的生活常态？殊不知久坐危害遍布全身，当心变成“蚯蚓腿”。

经常跷二郎腿，会招上“蚯蚓腿”？“蚯蚓腿”会导致截肢吗？泡脚、穿弹力袜有用吗？下面就跟随血管外科医生一起来了解一下“蚯蚓腿”的真面目。

“蚯蚓腿”是怎样形成的？

“蚯蚓腿”是下肢静脉曲张的俗称，是一种常见的下肢血管疾病，初期表现为血管像蚯蚓一样，明显凸出皮肤，呈结节状，站立或行走后下肢沉重感。我国男性患病率为10%—15%，女性患病率为20%—25%。简单来说，下肢静脉曲张是由于腿部静脉血在流向心脏的过程中出现了障碍。

我们的腿部静脉中有很多“静脉瓣”（就是血管里那个“人”字形），像是很多单向阀门，帮助静脉血液回流到心脏，防止血液倒流。因为先天或后天原因使静脉瓣受损，无法正常闭合，就会造成血液倒流，导致下肢静脉血液瘀滞，形成静脉曲张。

下肢静脉曲张是一种进行性疾病，如果在初期不给予重视，以后可能会发展得更加严重。其进展可以划分为6个阶段：

阶段一：毛细血管扩张期

这个时期最主要的表现是皮肤上出现细小的血纹、血丝，症状不明显。

阶段二：大血管有迂曲、扩张、成团

这个阶段腿部会出现明显的异常，青筋暴露，好像有一条条蚯蚓，成网状或团状，经常感觉腿部发胀、发沉，长时间走路会不舒服。

阶段三：水肿

患者的腿会出现水肿，典型的特点是早晨轻、下午重。

阶段四：色素沉着

局部皮肤颜色会变深，有的地方甚至会变黑。这是因为血液里面的红细胞渗到皮肤里沉着下来。

阶段五：老烂腿

当色素在皮肤沉积一段时间以后，皮肤的正常代谢会受到影响，变得很薄弱，可能稍微碰一下或抓一下腿部皮肤就破了，这就是俗称的“老烂腿”。

阶段六：反复溃疡

皮肤有不愈合的溃疡，多发生在内踝，最严重的情况就是发生溃疡、溃烂，皮肤变硬，整个脚变黑。

下肢静脉曲张的治疗误区

◎热水泡脚可以缓解静脉曲张？

到了冬天，热水泡脚是一种享受，但是对于下肢静脉曲张患者并不适合。热水泡脚时，下肢的温度升高，会促进动脉血管扩张，这样一来，静脉回流的负担加大。曾经遇到过不少泡脚或泡温泉后脚上曲张静脉病情急剧加重的患者，包括破裂出血、皮肤溃烂、血栓形成等。

◎热敷能活血化淤？

除并发浅静脉血栓炎的静脉曲张患者可适当热敷外，其他静脉曲张患者应尽量避免热敷。热敷会导致下肢动脉扩张，血流增加，会加重静脉曲张，使静脉血管更加凸出扩张。

◎穿弹力袜能治愈下肢静脉曲张？

穿弹力袜是常见的治疗方式，提供从足踝部向大腿部逐级递减压力差，促进下肢静脉血液向心回流，缓解下肢酸胀、沉重和水肿等症状。但是，并不能根本上消除导致下肢静脉曲张的结构学解剖异常，不能治愈静脉曲张。

◎打一针就能治愈静脉曲张？

所谓“打针”指的是局部硬化剂注射，将泡沫硬化剂注射入曲张静脉内，通过药物化学刺激，诱发静脉壁无菌性炎症形成纤维条索，从而使曲张静脉萎陷。常用于毛细血管扩张症或静脉曲张辅助治疗，但是对于合并大隐静脉主干反流及粗大曲张静脉单独使用效果不佳，术后复发率较高。广告上宣传的“打一针治疗静脉曲张”是不靠谱的。

这些人群易患上“蚯蚓腿”

◎久坐、久站者

血液长时间受到重力作用不断地对下肢静脉瓣膜造成压力，静脉瓣膜出现老化、损坏，最终导致下肢静脉曲张。

◎妊娠期女性、过度肥胖人群

由于体重增加、腹腔压力增大，也会对下肢静脉血液的回流形成阻碍，诱发下肢静脉曲张。

静脉曲张。

◎老年人

随着年龄增大，静脉血管弹性降低，瓣膜也出现老化，从而导致下肢静脉曲张。

当然并不是说这几类人一定会患病，不过确实要当心。如果你正好是其中某类人群，要经常留意下自己的腿部。

“蚯蚓腿”最后会导致截肢？

下肢静脉曲张多与遗传、肥胖、年龄有关，现在没有研究证明跷二郎腿会导致下肢静脉曲张。但跷二郎腿会使下肢静脉受到压迫，导致静脉回流更加不畅，从而加重下肢静脉曲张。

绝大多数非继发于动静脉畸形的静脉曲张

主要是造成静脉回流障碍，可能导致“老烂腿”。

但是，其病变仅局限于皮肤及皮下组织，除非破溃造成深部组织严重感染，一般情况下，不影响下肢肌肉骨骼的生机，更谈不上截肢。

如何预防下肢静脉曲张

- ◎避免久站、久坐，多活动小腿肌肉；
 - ◎减少重体力劳动频次；
 - ◎保持合适体位，休息时抬高患肢；
 - ◎减少或避免穿着高跟鞋；
 - ◎长期站立的人可应用医用弹力袜预防静脉曲张产生；
 - ◎肥胖人群建议减轻体重；
 - ◎下肢皮肤薄弱处应加以保护，避免受伤。
- 综合武汉协和医院公众号报道