

Source: Lianhe Zaobao, Page 2
Date: 5 July 2022



医生执笔

张书咏

新加坡国立大学心脏中心
心脏内科高级顾问医生

在本地很多人有双腿水肿、酸痛，或者是抽筋的经验，有时候小腿会出现如蜘蛛网状或是如蚯蚓般扭曲的血管，这些都是静脉曲张的症状。静脉曲张过去常见于中老年人，但由于近期生活型态的改变，患有静脉曲张人群正在逐渐年轻化。根据数据，成年人中有30%的人患有静脉曲张，尤其是须要长时间站立工作的族群，患上静脉曲张的机会比一般人高出近两倍。

静脉曲张过程

静脉主要的用途是负责将身体血液输送回心脏。相较于动脉，下肢静脉的血液运输就不是那么简单，静脉没有肌肉层，因

静脉曲张或危及性命



静脉曲张是由于静脉血管内的瓣膜功能退化，无法将血液输送回心脏造成的。(iStock图片)

此不能自主收缩，当双腿的血液进入静脉系统后，就失去了来自心脏收缩的压力。这时血液就必须靠着身体的活动力、肌肉的收缩，以及静脉瓣膜的引导，将静脉里的血液重新输送回心脏。如

果静脉系统承受过大的压力，如长时间站立，会导致静脉血管内的瓣膜功能退化。当瓣膜一旦无法顺利关紧，就会导致血液向下逆流，引发血管膨胀、扩张、变形，形成静脉曲张。



腿上浮现蚯蚓状血管的静脉曲张者应尽早就医。(档案照)

症状初期可能不会太明显，小腿仅出现细微蓝色的血管纹。当开始有症状时，患者可能会有小腿水肿，容易抽筋，腿部酸痛和有沉重感等。发展到下一阶段，大腿或小腿皮肤上，会开始

浮现蜘蛛网状或蚯蚓状扭曲的血管。囤积在静脉血管的红血球也会移到皮肤组织中，红血球内的铁质则会沉积在皮下，让皮肤看起来更暗沉。症状恶化时，皮肤可能出现溃烂，出现严重的血栓静脉炎，甚至造成深层静脉栓塞和有致命风险的肺栓塞。

静脉曲张治疗

对于舒缓和预防静脉曲张有几个方法：一、穿医疗级弹性袜，这种袜子利用脚踝逐渐往上递减的压力，模仿静脉的回流模式，让血液顺利流回心脏。二、避免穿戴紧身束腹衣物，以减轻腹部对下半身的压力。三、若必须长时间坐下或站立，固定每小时起身走动，以促进静脉回流。四、睡前抬腿，或做脚掌上下摆动的足弓运动，避免血液在睡前积压在双腿。

目前口服药和外用药的治疗效果都有限，虽然可改善症状，但也仅能控制现况，无法治本。此外，也可通过传统的表皮激光

治疗、静脉抽取手术和硬化剂注射，现在还有静脉曲张微创手术的选择。

微创手术是以导管把已曲张的静脉做内腔闭合处理。目前主要有两种闭合方式，一是射频烧灼术，二是静脉胶水术。前者借由导管用射频的能量直接烧灼病变静脉的血管内壁，让血管闭合与纤维化；后者则是利用导管将静脉胶水注入病变的静脉使其闭合。手术后病变的静脉将无法引入血流，下腿的血液便会转移到其他健康血管，静脉曲张的状况也就得以改善。这两项微创手术都可以在门诊完成，患者术后当天即可出院，不影响日常作息。

如果平日须要久站或久坐，记得不时起身活动。如果已有轻微静脉曲张症状，可尝试穿戴医疗级弹性袜。若腿上已暴青筋或浮现蚯蚓状血管，应尽早接受诊断、治疗与追踪，避免造成严重的血管栓塞危及性命。