

静脉曲张应尽快治疗

■本报记者 雷春香 实习生 王静静

总是腿痒要当心

家住河北区的张女士近来老感觉腿痒，就自己到药店买了些药膏每天涂抹，可情况非但没有好转，反而严重了。家人带她去皮肤科做了检查，医生详细问诊后建议她去血管外科就诊，经血管外科会诊后确诊为静脉曲张。

据天津市第四中心医院血管外科刘一东主任介绍，张女士这样的情况并非个例，很多人出现腿痒时往往是自己抹点药膏，严重者会因为抓挠出现皮肤破溃，甚至引发感染。其实，腿部瘙痒、皮炎的常见病因是下肢静脉瓣膜功能不全、浅静脉曲张。静脉曲张是该病在浅静脉的表现。因为静脉曲张会产生腿部静脉血淤积，淤积的静脉血含氧低、静脉血回流不好、营养成分少，导致下肢皮肤尤其是脚踝部营养不良、色素沉着，时间长了会出现破溃，且溃疡面不容易愈合，易引发感染。如果不进行及时的防护，可能会引发血栓、静脉曲张破裂出血、慢性溃疡等并发症。

静脉曲张是一种非常常见的静脉系统疾病，生活中，绝大多数患者不积极治疗，觉得静脉曲张早期除了外观上的青筋凸出外，一般没有症状，所以就很容易忽视病情的发展。但是静脉曲张除了影响美观，如果长期不进行干预，病情会逐渐发展，发生皮肤改变，出现皮炎、“老烂腿”、破裂出血、血栓、肺栓塞等，从不疼不痒到致死，病变会在短时间内出现一个加速期。

下肢静脉曲张症状轻的时候不痛不痒，没什么感觉，逐渐发展就会感觉下肢

沉、胀、乏力、小腿的浅静脉渐现隆起，抬高腿休息以后会好转，活动一天下来就会加重；表皮下肢小静脉曲张，如蜘蛛网般呈放射状浮现；下肢静脉变粗、扭曲、凸起、变得显而易见；小腿皮肤痒、脱屑、色素沉着。下肢静脉曲张在30至40岁的成年人中非常多见，因为本身先天性瓣膜发育薄弱，随着后天经常站立，或者久坐，或者是腹内压增高的因素，比如：前列腺肥大、便秘、妊娠、肥胖等使得腹内压增高，造成下肢的静脉压力增高，就会形成静脉曲张。

六招可预防

对于下肢静脉曲张这种疾病，预防很关键，在此教大家几招预防方法。

1、平时要避免久站、久坐，工作需要长时间站立时应每隔几分钟交换一下支撑腿，常做抬腿和勾脚运动，促进血液的循环。静坐时双腿平行，不要将双腿交叉，每隔40分钟就起立活动一会。

2、保持好正常的体重，过重会使腿部静脉负担增加。肥胖人群首先应该减肥，过重的分量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅，使静脉扩张加重；

3、去除腹内压增高的因素，如前列腺肥大、便秘患者要用药，妊娠患者生产后腹内压就会降低。

4、经常锻炼，如骑自行车、游泳等，达到促进全身血液循环，增强腿部肌肉泵的作用。多散步可以增强腿部力量，养成一日数次躺下将腿抬高，高过心脏的姿势，可促进腿部静脉血液循环。

5、平时不要提重物过久，不要束腰过紧。多吃富含纤维的食物和水果，防止便秘。临睡前用热水泡脚，以及用热水袋热敷，促



进血液循环，减轻下肢水肿。

6、长期从事重体力劳动和长期站立工作的群体，最好穿弹力袜，使浅静脉处于被压迫状态。妊娠三个月至产后半年内最好穿医用弹力袜等，要多休息，经常按摩腿部，促进血液循环，避免静脉曲张。

挑选医用弹力袜有讲究

医用弹力袜可促使下肢静脉血液回流，对改善静脉曲张患者、久站久坐者下肢肿

胀、腿酸腿沉等症状有好处。那么，如何正确挑选医用弹力袜呢？

刘一东主任说，医用弹力袜的原理是利用压力递减变化来促进下肢静脉血回流，缓解下肢静脉和静脉瓣膜所承受压力。具体为，在脚踝部产生最高支撑压力，沿腿部向上压力逐渐递减，在小腿肚处压力是最大压力值的70%至90%，在大腿处可减到25%至45%。不光是静脉曲张患者，工作时需要长时间站立或久坐不动的人群，穿上它后可缓解下肢肿胀、酸痛的症状。肥胖人群和孕妇，穿上医用弹力袜也可减轻产生下肢静脉血栓的风险。

市民们在购买医用弹力袜时，先要自行测量。袜子不能太短，应该依照腿部病变部位选择，一般至少需要覆盖曲张静脉的最上端，购买前最好经过专业医生的测量。自行测量时，要在早晨起床后光腿站立，测量以下部位：脚底至膝部弯曲处长度；踝部最细处周长；小腿最粗处周长；如需穿超过膝盖的弹力袜，还需测量足底至臀下方长度及大腿最粗处周长。

医用弹力袜需要下地行走时穿，最佳时间是在起床时，睡觉时则应脱下；医用弹力袜是有治疗压力的，且不同部位压力不同，故女性弹力袜不能代替医用弹力袜。另外，医用弹力袜起到的是预防和缓解症状的作用，并不会将曲张的血管“穿回去”；若是只有一条腿有症状，也建议穿一双，保证两条腿的感受相同，对另一条腿有积极的保健预防作用。

循证护理成为护理发展新趋势

■本报记者 雷春香

为了迎接第106个国际护士节的到来，崇尚和传承南丁格尔精神，近日天津市肿瘤医院的全院护士共聚一堂，举办了“爱心铺就奉献之路，真情书写护理人生”为主题的纪念活动，白衣天使们通过朗诵、灾害急救及院内急救表演、职业风采旗袍秀等丰富多彩的活动，共同欢度护士节。

据该院护理部主任强万敏介绍，近年来，随着医学的发展，循证护理成为护理发展的新趋势。比如过去认为乳腺癌手术、开胸手术以及小手术的病人，术后必须6小时进食、12小时进水，随着近年的循证医学和快速康复医学的发展，证明患者术后2小时进食、4小时进水，是最佳状态。因此，护士们在护理实践中要考虑病人的愿望、需求和实际情况，运用现有最新最好的科学证据对病人实施护理，以提升护理的质量。此外，该院的白衣天使不仅注重专业知识水平和能力不断提升的同时，还注重护理科研的提升，以护理的科学研究来提高护理质量，并运用到临床当中，给广大肿瘤患者带来福音。近5年来，天津市肿瘤医院护理部获得国家级成果奖5项，国家级发明专利奖1项。比如淋巴瘤内科延胡索中药合剂的研发，让肿瘤化疗患者摆脱了化疗药外渗时无药可用的尴尬，目前已在辽宁、山西、湖北、河北等省



市的多家医院应用，1千余名患者受益；手术室的护士们以患者体位舒适为着眼点，开展了系列创新研发项目，其中腹直肌再造体位垫的研制，不仅确保了患者的舒适，更降低了患者术后并发症的发生；脑系肿瘤科设计的脑室外引流精准测量装置，有效地降低颅内感染，为医生拔管提供了客观依据；为了便于PICC导管的观察和换药，特需病房护士们设计研发了一款经济实用的双头双插挂链病号服；生物治疗科的一款便携式医疗分类垃圾处理装置，降低了护士针刺伤，确保了护士的职业安全；消毒供应中心一次性锐器尖端保护及固定装置的研制，降低了消毒成本，也避免了消毒过程中的职业伤害，目前在多城市多家医院推广使用。

本市成功完成“多米诺”肝移植手术

■本报记者 雷春香

近日，全国首例“亲体+多米诺辅助”小儿肝移植手术在天津市第一中心医院成功实施。母亲把肝脏捐给患病的女儿，女儿又把肝移植给其他儿童，经过“多米诺”式的肝脏移植治疗，让两个患病的孩子重获新生。

今年6岁的女孩萱萱来自四川南充，从2岁半起就经常呕吐、发烧，到地医院检查，被诊断为患有氨基酸甲酰转移酶缺乏症。一家人跑了多家医院就诊，医生均告诉他们：要想治好孩子的病，必须得做肝移植手术。今年2月，萱萱一家辗转来到天津市第一中心医院治疗，经评估，可以实施亲体肝移植手术，由妈妈莫女士捐肝给女儿。

另一名患儿是1岁11个月的男童康康，来自广西河池。2015年6月康康刚出生后就患有严重黄疸，经诊断为葡萄糖醛酸转移酶缺乏症，表现为高胆红素血症，属于先天性遗传代谢病。曾辗转广东、北京等地，医生告诉家属：此病属于罕见性疾病，如不及时治疗，往往发展为肝性脑病，影响发育甚至生命。要治愈孩子的病也只能做肝移植手术。由于孩子的父母都不适于捐献，可对于不到两岁的孩子来说，要找到合适肝源供体并不容易。

在康康一家焦急等待肝源的时候，同住一个病房的四川患儿萱萱即将实施亲体肝移植手术，给康康带来了新生希望：萱萱

切除的肝脏可以移植给康康。

市一中心医院器官移植中心高伟主任介绍，两个孩子的病都是先天性遗传代谢病由于女孩萱萱和康康的血型相符。实施亲体肝移植手术后，萱萱切除的肝脏部分移植给康康，同时保留了他自己的部分肝脏，从而纠正患儿酶缺乏症，获得正常的肝功能。

高主任说，多米诺肝移植是把半个非健康肝脏植入患者体内，与另半个非健康肝脏形成互补，患者肝功能得到良好恢复的一种治疗手段，能够实施多米诺式的肝移植手术，完全是机缘巧合，也为解决了儿童器官短缺的问题探索一个解决方法。

手术从8:30手术正式开始。莫女士捐出自己肝脏的五分之一给了女儿萱萱。萱萱的肝脏切除后，先进行病理检查，发现肝脏有没有器质性改变，于是把她的左半肝外叶移植给了康康。三台移植手术共进行了12小时。高伟表示，手术最大的难点就是要合理分配血流，防止某半个非健康肝脏占了上峰，另半个非健康肝脏出现萎缩，失去互补作用。术后也将进行一段时间的监测。

萱萱的妈妈莫女士说，为了女儿，付出一切也在所不惜，而女儿的肝脏还能用来救别的孩子，她觉得很欣慰！