

健康讲堂

了解你的“蚯蚓腿”：大隐静脉曲张

□姚松良（中南大学湘雅二医院桂林医院）

你知道什么是“蚯蚓腿”吗？不，这里不是指蚯蚓，而是一种很容易被人们忽视的血管疾病——大隐静脉曲张。想象一下，如果你的腿上爬满了蚯蚓，走起路来非常沉重、酸胀，那会是什么感觉？

大隐静脉曲张，这个看似遥不可及的医学名词，其实离我们并不远。它是指大隐静脉的瓣膜功能不全，导致血液逆流而形成的静脉扩张和迂曲。那么，这种疾病究竟是怎么回事呢？让我们一起来揭开它的神秘面纱。

大隐静脉曲张的“前世今生”

大隐静脉曲张可以发生在任何年龄段，但最常见于成年人。如老年人、职业运动员、孕妇等，由于特殊的身体状况或生活习惯，部分人群更容易出现大隐静脉曲张的问题。女性发病率明显高于男性，这是因为女性在激素变化期容易出现静脉功能不全。这种病症通常在腿部最为常见，表现为大腿内侧或小腿内侧的静脉明显扩张和弯曲，形状如同蚯蚓或蛇，更为严重的人可出现小腿皮肤发黑和溃烂，且迁延不愈，被称为“老烂腿”。这是因为这些人在日常生活中需要长时间久坐或长时间站立，从而缺乏足够的运动或休息时

间来缓解静脉压力。

大隐静脉曲张的“罪魁祸首”

瓣膜功能不全：大隐静脉的瓣膜类似于一个单向阀门，负责阻止血液逆流。当瓣膜功能不全时，血液便会逆流形成静脉扩张。

遗传因素：大隐静脉曲张有明显的家族聚集性。如果您的家族中有大隐静脉曲张病史，您患病风险可能会增加。但是，并非所有有家族史的人都会患上大隐静脉曲张，这也与个人的生活习惯等因素有关。

职业因素：长期久坐或长时间站立职业，如服务业工作者、办公室工作人员等，由于缺乏运动或血液回流不畅，容易引起大隐静脉曲张。此外，职业因素还可能影响病情的发展速度和程度。

其他静脉疾病也可能导致大隐静脉曲张的发生或加重，如深静脉瓣膜功能不全、髂静脉受压等。这些疾病会干扰下肢血液回流，增加大隐静脉的压力，从而导致曲张的发生。

大隐静脉曲张的“治疗绝招”

大隐静脉曲张的治疗方法主要包括非

手术治疗和手术治疗。

非手术治疗：主要通过穿弹力袜、口服药物等方式缓解症状，减缓病情发展。这种方法适用于症状较轻的患者。然而，非手术治疗并不能根治疾病，需要长期坚持。

手术治疗：对于严重的患者，手术治疗可能是更好的选择。手术方法包括传统的大隐静脉高位结扎术和激光腔内闭合术等。手术治疗能够彻底治愈疾病，减轻患者痛苦。但需要注意的是，手术适应症和术后护理需遵医嘱。即便是手术，仍有部分人群有复发，主要是因为大隐静脉和下肢的深静脉之间还存在交通支血管，因此患者还需要定期门诊随访。如果发现复发情况，还需要进行相应处理，比如硬化剂注射治疗或抽剥、结扎等。

大隐静脉曲张的预防与注意事项

了解了什么是大隐静脉曲张，接下来我们来谈谈如何预防和注意事项。

发现病情：如果你有长时间久坐或长时间站立的历史，腿上出现了“蚯蚓腿”的迹象，那么你可能患有大隐静脉曲张。

及时就医，寻求专业医生的帮助是关键。

避免过度劳累：职业因素是导致大隐静脉曲张的一个原因。长时间久坐或长时间站立职业人群要注意定期休息，避免过度劳累。

健康饮食：饮食对身体健康至关重要。低脂、低糖、高纤维的饮食有助于保持血液健康，预防大隐静脉曲张。

控制体重：过重会增加身体负担，加重大隐静脉曲张的症状。因此，保持适当的体重对预防大隐静脉曲张很有帮助。

穿弹力袜：选择合适的弹力袜穿在腿上，有助于减轻腿部肿胀和疼痛，减缓大隐静脉曲张的发展。

定期检查：对于有家族病史的人群，定期进行血管检查是必要的。这有助于及时发现并治疗大隐静脉曲张，防止病情恶化。

总之，大隐静脉曲张虽然看似可怕，但只要我们了解它、积极治疗和采取预防措施，就能有效地减轻痛苦并预防并发症的发生。希望这篇文章能帮助你更好地认识大隐静脉曲张，珍爱健康，享受美好生活。

远离“牵拉肘”
让童年更美好

□唐继全（中南大学湘雅二医院桂林医院）

“牵拉肘”又称桡骨小头半脱位，主要是由于不恰当的牵拉、外力刺激导致，发病年龄多为1-4岁，2-3岁发病率最高。发病时患儿哭闹不止，肘部疼痛，拒绝触碰，肘部半屈曲状，前臂不敢旋后及屈肘，不敢举起，X片检查为阴性。所以宝妈、奶爸了解“牵拉肘”，可以让宝宝童年更美好。

日常生活中哪些行为可导致“牵拉肘”

- 为孩子穿衣服时用力牵拉患儿手掌。
 - 小儿睡眠时长时间压迫肢体。
 - 与宝宝玩耍时牵拉、拽提手掌。
 - 孩子跌倒时用力牵拉其手掌。
 - 平素牵拉孩子手部时暴力提拽等。
- 上述行为都可能引起“牵拉肘”。

“牵拉肘”发病原因

小儿由于骨骼发育不完善，桡骨小头周围环状韧带不成熟，且桡骨头关节面和桡骨纵轴有一定的倾斜度，在前臂受到不恰当的牵拉、外力刺激时，环状韧带下部损伤，肘关节间隙变大，并由于关节腔的负压作用，桡骨小头滑过远端关节面时嵌顿于上尺桡关节间隙，出现桡骨小头半脱位。

“牵拉肘”的诊断

- 病史，本病多为间接暴力所致，如穿衣服时牵拉患儿手部。在睡眠时将上肢压在身下，使肘关节过伸等。
- 患儿受伤后哭闹、拒绝触碰、拒绝活动、不愿上抬患肢。
- 患肘半屈曲，前臂旋前下垂。
- 肘关节外观无畸形，桡骨小头处有压痛。
- X片检查无异常。

鉴别诊断

- 桡骨小头脱位：**可因前臂旋转外伤引起，环状韧带严重撕裂损伤，查体：肘关节外侧肿胀明显，可扪及脱位桡骨小头，肘部屈伸活动尚可，前臂旋转受限，X片可助鉴别。
- 桡骨小头骨折：**有明显直接或间接暴力史，肘外侧肿胀，桡骨小头处压痛明显，前臂旋转受限，尤其是旋后时，多合并副韧带损伤，出现关节不稳定，X片可助鉴别。

“牵拉肘”的治疗

- 主要治疗：**①桡骨小头手法复位。操作方法是：先将患儿前臂旋后，伸肘稍加牵引，医生拇指压住肘前桡骨小头处，在屈曲肘关节的过程中，同时配合前臂旋前、旋后运动，可感到复位的响声，复位后肘部及前臂可活动。②极少部分需手术治疗。
- 药物治疗：**①部分儿童反复脱位，疼痛明显者，可口服止痛药物，使用时需在医师指导下服用。②部分儿童由于处理不及时，出现明显肿胀，可予中药外敷、硫酸镁外敷、按摩等治疗促进消肿。

“牵拉肘”治疗后的护理

- 经治疗后可予三角巾悬吊制动患肢3-5天。若有治疗后仍疼痛明显者，并伴有其他可能的损伤，可视患儿情况予石膏固定2周。
- 注意饮食营养，忌辛辣刺激性食物，保证蛋白质、维生素等营养摄入，多吃水果蔬菜等，如瘦肉、鸡肉、牛肉、肝脏、干酪、牛奶、蛋类、鱼类、贝类、大豆、豆制品等。
- 减少患肢活动、牵拉、搬动重物、跌伤等。
- 鼓励患儿树立战胜疾病的信心，调动患儿的主观积极性，保持乐观精神，避免紧张情绪。
- 注意保持充足的睡眠，避免过度劳累，注意劳逸结合，注意生活的规律性。

“牵拉肘”并发症

桡骨小头半脱位伤势轻并且普通，但因为影响肘关节功能，故一般患者均需通过良好复位才能获得痊愈。但部分未能及时就诊的患者，因合并肿胀疼痛及其他损伤，恢复时间延长，并可能出现关节僵硬等情况。

“牵拉肘”的预防

- 日常生活中牵拉小儿手部穿衣及活动时，应同时牵拉衣袖，避免暴力牵拉。
 - 小儿日常玩耍时避免跌伤牵拉。
 - 日常牵拉宝宝手部时避免暴力牵拉，动作要轻柔。
 - 若出现上述表现，如果家长没有把握，不能盲目复位，建议及时到医院骨科就诊，避免延误造成患儿肘部疼痛，增加复位难度及水肿引起的神经损伤等。
 - 桡骨小头半脱位具有一定反复性，发生后后期可能再次出现，所以父母应注意避免再次损伤并加强观察。
- 总之，“桡骨小头半脱位”是婴幼儿常见的损伤之一，常与大人提拽、牵拉有关，经治疗后预后良好，一般无后遗症，故发病后不需过度担心。最后希望父母在和宝宝做游戏等温馨生活中，多注意这些行为，可以让他们的童年更美好。

化疗伙伴——PICC篇：这些，你应该知道

□马巍梅（桂林医学院附属医院乳腺甲状腺外科）

什么是PICC？

PICC为肿瘤化疗患者常用的输液通路，具有保护患者血管、确保治疗顺利开展等优点。医护人员常常会提到，特别是在第一次化疗前会介绍做PICC。那PICC究竟是个什么东西？

PICC即经外周静脉置入中心静脉导管，是由专业护士负责经外周静脉穿刺插管，其导管尖端位于上腔静脉的导管，为中、长期静脉输液及化疗用药的患者提供一条方便、安全有效的静脉通路。PICC因具有置管成功率高、并发症少、操作维护简单、安全、避免反复穿刺等优点，在临床上得到广泛应用，大幅度提高了患者的生活质量。

什么时候需要置入PICC导管？

需要接受以下治疗时，应尽量使用PICC导管——

- 需要5天以上的持续或间歇性静脉治疗；
- 需要输注刺激性的药物和高渗性的药物；
- 需要反复输血、输血制品和抽血；
- 需要经静脉提供营养；
- 需要化疗治疗。

使用PICC这种导管安全吗？

这是一种非常安全的治疗方式，不会发生威胁生命安全的严重并发症。经PICC导管提供的各种静脉治疗药物直接进入中心静脉处，短时间内被迅速稀释，降低了对血管壁的刺激和化疗性静脉炎的发生，起到外周血管置管、中心静脉治疗的效果，降低了相关并发症的发生。

携带PICC的日常维护小贴士

由于PICC管路使用时间较长，很多患者留置PICC出院回家，在治疗时间前往医院进行输液治疗。因此，留置PICC的患者会有疑问：有了PICC回家该注意些什么啊？

- 活动应该是大家最关心的问题。适度的活动没有问题，而且适度的活动可以促进血液循环，轻微的家务是不会影响的，例如可以擦桌子，扫地、洗碗、洗菜等都是没问题的。

现在告诉大家什么不可以做：置管侧手臂不宜做肩关节大幅度甩手运动，不宜游泳，不宜打羽毛球、打网球，不宜做引体向上和托举哑铃凳等持重锻炼，避免置管侧手臂做重力活动，避免提重物（重量≤5斤，2500g）。

- 如何洗澡？大家都很关心这个问题，带着这东西我能不能洗澡啊？

带着PICC可以选择淋浴，但盆浴和泡浴绝对不行！淋浴前我们要做好准备工作：首先是用家用的保鲜膜在置管上下10cm处缠绕3-4周，然后用胶带封好保鲜膜的上边和下边，确认封闭好了，准备淋浴。冬天洗澡时间长，保鲜膜内的蒸汽较多，淋浴前应先放一块小毛巾，包裹在穿刺部位，然后再包裹保鲜膜。淋浴后应检查贴膜有无浸水松动，如有异常及时去医院更换贴膜。

- 穿衣服时怎样穿，我们才能更好地保护PICC，不至于将它的贴膜弄卷？置管后选择宽松衣服，袖口不宜过紧。更衣时应动作轻柔，注意不要将导管勾出或者拔出；穿衣时先穿置管侧衣袖，再穿健康侧衣袖，脱衣时先脱健康侧衣袖，后脱置管侧衣袖。

- 睡觉时要避免挤压置管侧手臂的睡眠姿势，避免长时间压迫置管手臂造成肿胀。请注意不要在置管侧手臂上方扎止血带、测血压，防止血液返流造成导管堵塞。

- 饮水与功能锻炼。如无心肺疾病的病友，带管期间每日饮水量在2000毫升以上，置管侧手臂适当进行活动，如握拳肘部旋腕手指屈伸运动，以及煮饭、洗碗、扫地等一般活动，能够增加血液循环，以预防静脉血栓的发生。

- 每7天完成一次冲封管、换贴膜、换肝素等维护。如有异常随时维护更换。

- 外出时保护好局部，避免损伤导管或将导管拉出体外。

- 保持穿刺局部清洁干燥，不要擅自撕下贴膜。贴膜有卷曲、松动、渗血、潮湿时，及时更换。

- 除耐高压导管外，当需要做CT检查或者MRI检查时，请提醒医生不要通过PICC导管高压推注造影剂，以免导致导管破裂。

如出现这些情况请及时就医，切忌自行处理

- 固定导管的敷料出现卷边、松脱现象；
- 敷料下面出现污染、潮湿等；
- 穿刺口处有渗血、渗液、分泌物、化脓等；
- 穿刺口局部有红、肿、热、痛及活动障碍，发热>38℃；
- 置管侧手臂出现肿胀；
- 导管内出现回血；
- 导管外露长度发生变化或断裂。

日常维护口诀

看看看肤看敷贴，脉冲正压要牢记，CI、核磁不用它，七天维护不要忘！
导管常回医院，日常活动照进行。天天关心手上管，安全使用乐开怀！

乳腺癌的内分泌治疗,吃药?打针?还是做手术?

□黄颖（桂林医学院附属医院乳腺甲状腺外科）

乳腺癌内分泌治疗，是乳腺癌治疗中一项重要的内容。它的机制是通过抑制或减少相关激素水平作用于乳腺癌细胞，从而防控乳腺癌的复发和转移。在内分泌治疗中，我们可以有很多不同的方法，其中以口服药物、药物性注射抑制卵巢功能和手术进行卵巢切除最为常见。这些不同的治疗方法该如何选择，是与病情的严重程度、复发风险息息相关的。

在疾病确诊的初期，医生通常会根据病理报告中ER、PR的表达情况、肿瘤的TNM分期、发病时体内激素所属状态来设计总体治疗方案。一般情况下，医生需要首先判定患病时的激素水平状态。如果患病时您一直处于稳定的月经生理周期，医生会判定为未绝经状态；已完全停经则判定为绝经状态；月经周期紊乱则判定为围绝经状态。不同的生理状态，内分泌治疗使用的治疗方案是完全不同的。

简单来讲，如果发病时您处于未绝经状态，而ER、PR的表达中显示为阳性的情况时，适用于绝经前内分泌治疗。处

于绝经状态，则适用于绝经后内分泌治疗。而围绝经期则需要根据复发的风险评估，可考虑单纯使用口服药物治疗，或联用药物性卵巢功能抑制剂共同治疗。并且ER、PR表达的阳性率越高，对内分泌治疗的敏感性和有效性也越高，治疗效果也越好。一般情况下，我们常用的口服药物包括他莫昔芬、托瑞米芬（绝经前用药），来曲唑、阿那曲唑、依西美坦（绝经后用药）。药物性卵巢功能抑制剂目前医院最常使用的是戈舍瑞林（即大家常说的“肚皮针”）。而手术则是指卵巢切除手术，这种情况一般会对身体造成永久性不可逆性的改变，当然对激素的改变也最为立竿见影。

我们来分析一下刚才提到的那位45岁朋友的情况。这位朋友属于乳腺癌I期，疾病的早期阶段，ER表达是+1%（阳性），PR表达-（阴性）。初步分析看，似乎她是属于激素受体阳性型，内分泌治疗有效的类型，内分泌治疗的方法可以选择他莫昔芬或者托瑞米芬药物口服。但实际情况是怎么样的呢？这

位朋友其实可能是属于内分泌治疗敏感性极低的类型。这是因为她的ER表达仅仅有1%的阳性率。在乳腺专业治疗中，激素受体表达低于9%的阳性率时，内分泌治疗的敏感性其实是比较低的。这时医生可能会根据具体的情况，更偏向采用相对敏感性更高的化疗治疗方案。

乳房是女性的特征性标志，也是激素发挥作用的目标器官之一。激素内分泌治疗是乳腺癌治疗中相对比较复杂的治疗。一般的治疗时长需要5-10年。在治疗的过程中我们还会碰到诸如药物副作用导致的关节酸痛该如何预防、如何监控体内激素水平状态、怎么判断何时从未绝经状态过渡到绝经状态、何时该换药了、戈舍瑞林要一直打吗、没有买到药能不能随便试试其他药等诸多问题。这些问题可不是平常打听打听就能决定的。因此在长达5-10年的内分泌治疗时间里，吃药？打针？还是做手术？都是需要具有丰富经验、专业乳腺科医生来指导完成的。