

久坐,久站,小心腿上爬满“小蚯蚓”

医生提醒:还要避免跷二郎腿

本报记者 张琪

“我已经好几年不穿裙子了。”今年35岁的李丽娟(化名),因为工作原因长时间站立,5年前她的右腿出现酸胀不适感,小腿静脉呈蚯蚓状。

聊城市第三人民医院普外科主任张忠宝为李丽娟做了全面检查和评估后,制定了手术方案。李丽娟9月30日完成了术前检查,次日,张忠宝团队成

功为其实施了零切口治疗静脉曲张术。10月5日,李丽娟到医院进行了复查,恢复良好。

张忠宝介绍,静脉曲张是一种典型的慢性病,经常站立工作的人群,如教师、售货员、体力劳动者等多发这种疾病。症状较轻的患者下肢血管像红色蜘蛛网,甚至像蚯蚓一样迂曲成团,经常有酸胀、疼痛等不适感。发展到后期,小腿会出现溃疡并且经久不愈,俗称“老烂

腿”,若多年溃疡,甚至有恶变可能。所以,一旦发现有静脉曲张,要尽早就诊。

“手术是治疗静脉曲张的有效方法。传统的静脉曲张手术需从患者大腿根部开口,高位结扎大隐静脉血管,扎断血管后再将下方的扭曲血管切除。该手术需在全麻或半麻下进行,切口长、创伤大、出血多,术后皮肤残留瘢痕,影响美观,许多爱美女性难以接受。”张忠宝介绍,零切口微创治疗下肢

静脉曲张术利用激光热效应联合泡沫硬化剂闭合病变血管,可在局部麻醉下完成,具有创伤小、皮肤不留疤痕、恢复快等优点。

张忠宝提醒,预防静脉曲张要避免久坐久站、热水泡脚、跷二郎腿等,而静脉曲张患者要有预防静脉血栓的意识,平时可穿上弹力袜促进静脉回流,久坐时多进行伸、勾脚尖活动,这样可以促进血液循环,减轻静脉曲张症状。

眼睛长出“小翅膀” 是翼状胬肉在作怪

文/图 本报记者 张琪

人们渴望拥有一双翅膀在天空中翱翔,但是,当眼睛里长出“翅膀”时,就要警惕了,它可能会带走我们的视力。10月7日,聊城市眼科医院角膜病科主任马雪燕表示,眼睛里长出“翅膀”,可能是患上了翼状胬肉。

56岁的市民李炳林(化名)最近感到视力下降严重,眼球上长出了像昆虫翅膀一样的东西。“由于工作性质特殊,我需要长期在户外工作,熬夜加班也是常事,眼睛经常感到干涩,视物模糊。”李炳林说,他一直以为是白内障引起的,直到最近症状越来越明显,影响到了正常生活,才赶忙来到聊城市眼科医院就诊。

马雪燕对李炳林的眼睛进行详细检查后,诊断其眼睛长了翼状胬肉,胬肉已经大面积侵入到了角膜,需要进行手术。马雪燕团队成功为李炳林实施了翼状胬肉切除术,术后1个月,李炳林到医院复查,视力恢复良好。

“翼状胬肉是球结膜组织异常增生导致的一种常见慢性眼病,因其形状酷似昆虫翅膀,故名为翼状胬肉。”马雪燕介绍,翼状胬肉其实就是增生的纤维血管组织侵入到透明角膜。有的患者认为翼状胬肉只是眼角长出一块多余的肉,



马雪燕正为患者进行裂隙灯检查

不痛不痒,可治可不治。其实,随着时间推移,翼状胬肉可能向角膜表面生长,甚至遮挡住瞳孔,患者不仅会眼红、眼睛干涩、视物模糊,严重者还有致盲危险。

翼状胬肉可以预防吗?马雪燕提醒,在日常生活中要避免用眼过度,减少

电子产品使用时间;避免紫外线直接照射,外出时可以佩戴墨镜;注意用眼卫生,避免脏手揉眼;注意休息、合理膳食,减少烟雾对眼睛的刺激。如果发现眼睛发红、干涩或长出异物,应及时前往医院就诊,以免延误治疗时机。

别拿肛瘘不当回事儿

本报记者 张琪

肛瘘是常见的肛肠类疾病之一,10月6日,聊城市人民医院东昌府院区肛肠科主任李强表示,肛瘘看起来不起眼,但危害大。肛瘘一旦形成,几乎无法自愈,须进行手术治疗。

这段时间,33岁的市民张培(化名)总感到肛门瘙痒,还不时有分泌物流出,肛门旁有一个硬肿块,隐约有一股恶臭味。

“半年前肛门处出现了一个肿块,还伴有瘙痒、疼痛。一次上厕所时,肿块破了,流出了黄色的脓液,脓液流出后肿块小了很多。我以为能自愈就没到医院就诊,没想到这段时间又复发了。”张培说,随后,他来到聊城市人民医院东昌府院区就诊。

结合病史及电子肛门镜检查,张培确诊患有肛瘘合并肛周脓肿,病情比较复杂,需要进行手术治疗。针对患者的病

情,李强团队制定了手术方案,成功为其进行了手术。目前,张培恢复良好,已经顺利出院。

“单从字面上看,很多人误认为肛瘘就是肛门附近漏大便。”李强介绍,肛瘘是肛门直肠瘘的简称,是肛门周围的肉芽肿性管道,发病率仅次于痔疮。通俗讲,肛瘘就像直肠内壁与肛周皮肤之间开了一条“隧道”,大部分由肛周脓肿发展而来。

肛瘘常见的症状有哪些?李强介绍,患者肛门处瘘口部位因为长时间受到脓液刺激,会引起周围皮肤瘙痒,多数能在肛门周围触摸到条状硬块,用手轻轻按压会有明显的疼痛感,并出现流脓现象。

“很多人会将肛瘘和痔疮混淆。”李强解释,痔疮一般生长在肛门口内外的边缘,而肛瘘的外口距离肛门有一定的距离;痔疮大多由内痔嵌顿或外痔发炎水肿引起,肛瘘则可见肛门红肿疼痛,肛周脓肿;痔疮患者,一般肛门很少有分泌物,而

肛瘘患者肛瘘外口多见脓性物,且伴有恶臭味。

“肛门周围肿块,不要擅自挤压,以免引起感染。”李强表示,肛周的小溃口需要引起重视,应及时到正规医院就诊。一旦确诊肛瘘,千万不要心存侥幸,肛瘘自愈率低,时间越长,病情越复杂,建议患者尽早进行手术治疗。

除了肛瘘外,常见的肛肠疾病还有多种,随便哪一个发作起来都会让人坐立不安、苦不堪言,所以,了解预防肛肠疾病的方法十分重要。李强介绍,养成定时排便的好习惯,便后清洗肛门,保持肛门清洁;多吃新鲜蔬果、杂粮等,少吃辛辣刺激性食物;长时间坐着或站着后,不妨做提肛运动来促进局部血液循环。

李强提醒,当发现肛门部位疼痛、瘙痒、出血时,一定要及时就医,千万别因为难为情而耽误了最佳治疗时机。

寒露时节 多吃白色食物

本报记者 孙克锋

“天寒而清,露寒而冷,寒露开始,气候逐渐由热转寒,自然界逐渐萧条,养生也到了关键时刻。”10月8日,寒露节气,山东省名中医药专家、聊城市人民医院中医科主任谷万里说。

谚语“白露身不露;寒露脚不露”,随着天气转寒,应注意保暖。但添衣不要太多、太快,俗话说“春捂秋冻”,秋天适度经受些寒冷能提醒肌体收敛阳气,对越冬有利。睡前用热水泡脚,也有敛阳之效。切勿过食生冷瓜果,否则秋季腹泻频发。同时注意保持室内空气流通。

谷万里说,寒露养生方法中,首先是足部防寒。应穿上保暖性能较好的鞋袜,切勿赤脚,以防“寒从足生”。脚若受寒,容易感冒,而且人体正气减弱,容易反复生病。

可常吃白色食物,比如莲藕,养血凉血;山药,能入脾肺;莲子,善清心火,使肺安和;白萝卜,能降肺气;梨,润肺生津;百合,养神补肺;白木耳,养肺补虚;洋葱,宣降肺气。

谷万里说,有些人素体肺虚,易患哮喘。逢深秋燥邪与寒邪交相外袭,更容易复发。肺喜润而恶燥,可于此时及时滋润肺金,有助于缓解哮喘的发作。

深秋时节,雨水减少,天气干燥,极易引发便秘。养生之法,一方面应当注意补充水分,饮温水;另一方面,可每天适当喝点蜂蜜水。

谷万里建议,饮食上应当少吃辛辣刺激食品,如辣椒、花椒、桂皮、油炸食品、芥末、生姜、葱及酒等,在用葱、姜、辣椒等作为调味品时也要减少用量;可适当多吃芝麻、核桃、萝卜、西红柿、百合、大枣、红薯、枸杞、银耳、蜂蜜、莲藕、梨等,起滋阴润燥、养肺润肠作用。

生命在于运动。即使到了秋冬季节,仍然要适当运动。寒露时节温度适宜,空气质量较好,正是室外运动的好时候,可根据自身实际情况选择不同的运动项目,如快走、骑行、登高。