

# 出现“蚯蚓”腿?病在盆腹腔!



劳累所致就没在意。随着蚯蚓状的“青筋”逐渐变大,经常在活动后小腿有酸胀感,久站后足踝部肿胀,还反复发作皮肤瘙痒,严重影响日常生活。

王女士来到厦门市中医院介入诊疗科看诊。医生详细询问病史并例行检查,疑是“盆腔瘀血综合征”及“髂静脉压迫综合征”,可能因为卵巢静脉反流,导致盆腔瘀血综合征,继发性下肢静脉高压所致。故须先行腹腔、盆腔病变方面的治疗,而不是通常的静脉曲张手术。经影像科DSA造影提示,王女士的左髂总静脉严重受压,左侧卵巢静脉重度反流,盆腔内大量静脉迂曲扩张。

## 多种情况可致曲张 不能“一切了之”

下肢静脉曲张虽然是常见病,但不是所有静脉曲张都可以行手术切除,而是要具体分析。比如下肢深静脉血栓形成后继发的静脉曲张,由于深静脉堵塞,浅静脉呈代偿性扩张,切除浅静脉会导致下肢水肿加剧,病情加重,属于禁忌证。

该病例中的王女士因髂静脉

压迫综合征,导致静脉回流障碍和下肢静脉高压,表现出下肢静脉曲张、下肢水肿、色素沉着、皮肤溃烂等,需先行病因治疗,即栓塞卵巢静脉解除反流,植入支架解除髂静脉压迫。

经过治疗后,如果患者术后静脉曲张无缓解,才可择期行静脉曲张手术治疗。此外,卵巢静脉反流导致患者盆腔瘀血综合征,继发性下肢静脉高压,也可致下肢静脉曲张。

## 避免腿部受凉 可穿医用弹力袜改善

对于静脉曲张生活中的禁忌,提醒患者:避免长时间保持同一站姿或坐姿;避免腿部受凉,尤其在剧烈运动后注意不要立刻接触到冷水;建议患者通过穿医用弹力袜来改善症状。因为这种弹力袜有加压的作用,能够促使下肢静脉回流,防止下肢静脉瘀血,预防静脉曲张病情加重。

静脉曲张虽然常见,但还有可能发展成小腿色素沉着、静脉血栓、出血、溃疡甚至肢体坏死等,因此应早重视,及时到医院诊治。  
(据《厦门晚报》)



## 使用漱口水不能替代刷牙

随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置 60% 的软垢。而剩下 40% 的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的建议下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调、破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

(据《科技日报》)

静脉曲张是一种常见病,临床通常以小手术来解决。但所有静脉曲张都可以这样来解决吗?当然不是。

## 对因治疗未手术 下肢肿胀缓解

十多年前,王女士发现自己左小腿有少量青筋突出,以为是

## 美甲材料藏着不少毒

近日,加拿大多伦多大学地球科学系的研究人员发现,美甲师经常会接触到一些化学物质,这些化学物质被广泛用作增塑剂和阻燃剂。统计显示,美甲店工作人员接触有毒化学物质的量比普通工人高 30 倍,比电子垃圾处理设备厂的工作人员高出 10 倍。

在美甲师容易接触到的化学物品中,有一种邻苯二甲酸酯增塑剂。根据《加拿大环境保护法》,该物质不允许在化妆品中使用,但仍被发现少量存在于美甲产品中。此外,研究人员发现了一些阻燃剂在美甲产品中的含量较高。这些化学物质会对健康产生不良影响,包括

神经系统、生殖系统、呼吸系统、皮肤和肌肉骨骼的损伤,也会对胎儿的发育产生不良影响。

发表在《环境科学与技术杂志》上的这项研究认为,为保证美甲技师和顾客安全,政府和生产商需规范美甲产品的生产和使用。  
(据《生命时报》)

## 痛风适当多喝水

痛风性关节炎是最痛的关节炎,发病时关节红肿热痛,不能触碰,影响行走。多喝水是治痛风降尿酸最简单、直接的方法。

每日饮水总量应因人而异。一般而言,对于没有严重的心脑血管及肝肾疾病的痛风患者,每日饮水总量应为 2~3L,尽量保证每日尿量约为 2L。这样有助于将尿液酸碱度维持在 6.3~6.8,有利于尿酸排泄,从而减少尿酸盐结晶形成。

但对于高龄,或存在心脑血管

管及肝肾疾病的痛风患者,应在医师指导下根据心肾功能确定每日饮水总量。

每日应分多次饮水。有些痛风患者贪图省事,一次就喝 1L 左右的水,但每天只喝 2~3 次。

虽然这种喝水的方式使每日饮水总量不少,但一次内饮用大量的水很容易造成腹胀、头晕、恶心等不适感,水进入人体后也不能得到有效的利用。目前,建议痛风患者每日饮水频率应该保持在 6~8 次,平均分布于早中晚 3 个阶

段,每次饮水量在 350ml 左右。

每日饮水应以白开水为主。白开水是痛风患者的最佳饮品,痛风患者每日应该以饮用白开水为主。有条件者可选择弱碱性、小分子水。有研究表明,饮用弱碱性小分子水可促进尿酸排泄。不少痛风患者感到白开水“寡然无味”,难以下咽。对于这类患者,可以搭配一些食材,如将鲜柠檬切片加入白开水中制作成柠檬水饮用,效果更佳。

(据《健康时报》)