



# 千里之行始足下 中药泡脚学问大

俗话说，寒从脚下起。近期岛城气温逐渐降低，不少人都有睡前泡脚的习惯，用热水舒缓疲劳，顺带调理身体。但你知道吗？泡脚可有讲究，不然很有可能会“泡”出问题，青岛市海慈医疗集团这几天就连续接诊了好几位爱“泡脚”的患者。

除了静脉曲张患者以外，对有些人来说，泡脚也是“危险”的，包括：心脑血管病人大冷天下热水泡脚，可令血管受到强烈刺激，有可能诱发心脑血管基础病；儿童泡脚也要谨慎，频繁泡脚或烫脚会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持；有糖尿病、血栓和足癣的人，泡脚时间太长、温度太

## 泡脚几日后腿却越来越肿

50多岁的苏女士(化名)是名销售员，在每日近十小时的工作后，常感到双脚麻木酸胀，为此女儿特意给她从网上买了泡脚桶。“女儿怕我累，就让我每晚坚持泡脚当作休息，我刚开始觉得泡足后浑身热乎乎的很舒服，也渐渐每次都泡到足部发红，觉得那样才行。”苏女士说，可渐渐地却发现了一些异样：被泡红的皮肤不仅颜色越来越深，也开始发痒，涂了药膏都没效果，日常工作也受到了影响。

不堪其扰的苏女士先是找到了皮肤科就诊，却被告知皮肤问题并非源头，于是又慕名来到海慈医疗集团血管外科中心，这才了解到“凶手”原来藏在血管里，应进一步治疗。海慈医疗集团血管外科中心一科主任姜桂喜向苏女士介绍，下肢静脉曲张常常被人称为“蚯蚓腿”，在大家印象中下肢静脉曲张高发季是夏天，到了冬天穿上了长

衣长裤，静脉曲张就没有夏天那么显眼了，很容易被忽视。实际上冬天气候干冷、血黏度增高，静脉曲张患者更容易发生并发症，在门诊中经常可见患者因冬日护理保养治疗不当而引起严重后果。

患静脉曲张多年的李女士也以为到了冬天，自己的症状感觉好转了，不太容易感到下肢胀痛和疲劳，所以贸然网购了许多泡脚药包后在家自行用中药泡脚，结果一个多星期后，不但没有好转，反而发现小腿皮肤开始发红发暗，且越来越肿。专家提醒，由于冬季气温降低，人体代谢功能相对减慢，浅表血管在寒冷的刺激下呈收缩状态，有些静脉曲张患者原有的一些症状可能在冬季会减轻，所以这容易使他们被假象所迷惑，感觉自己的下肢静脉曲张不严重了，就会忽视治疗。在冬天静脉曲张引发的腿部酸痛、肿胀、乏力，也容易被误认为是寒冷所致而错失治疗时机。

## 泡脚改善静脉曲张并不靠谱

血管外科中心一科主任姜桂喜解释：静脉曲张患者，以腿部皮炎、皮肤色素沉着为典型特性，其中很多人都有冬天用热水泡脚的习惯，有的甚至已坚持五六年，直到出现症状才后悔莫及。

“下肢静脉曲张是由于先天性静脉管壁薄弱、静脉瓣膜功能不全，或者长期从事站立工作，导致血液在静脉内蓄积，静脉内压力增大而出现的下肢静脉迂曲扩张。”姜桂喜指出，静脉曲张不但影响美观，更重要的是，会导致皮肤营养障碍，出现皮炎、皮疹、皮肤色素沉着，静脉曲张发展到最后阶段就是我们俗称的“老烂腿”，在足踝部的皮肤出现溃疡，溃疡反复发作。同时，血液淤滞可导致

下肢深静脉血栓形成，血栓脱落后可引起肺栓塞，严重时甚至会危及生命。如出现以上情况，应及时到医院就诊。

对静脉曲张患者而言，要特别注意下肢保暖，但千万不能过热，否则会对浅表静脉壁造成损伤，使之变得更薄弱。热水泡脚虽能加速体内循环，但同时也扩张了血管，血管扩张后，血管里血液淤积的量反而更多，这样会加重静脉曲张。所以想用泡脚改善静脉曲张，实际并不可靠。并且特别提醒，有糖尿病，下肢静脉曲张、下肢动脉闭塞，足癣、湿疹等皮肤病或是严重心脑血管疾病，心衰伴有水肿的患者一定要控制好泡脚的时间和温度，避免加重病情。

## 静脉曲张可日间手术和提前预防

血管外科中心一科副主任薛智军介绍，下肢静脉曲张若出现这5个症状时，应及时就医，避免延误最佳治疗时间，即痒、疼、沉、硬、烂。司机、厨师、教师、理发师等都是该病高发人群。海慈医疗集团血管外科中心在省内率先开展局麻下射频消融治疗静脉曲张等微创治疗技术，目前已完成3000余例手术，并推出“日间手术”服务，为下肢静脉曲张的患者在一天内完成手术、术后短暂观察、恢复等一站式诊疗服务，不影响正常工作生活。

预防下肢静脉曲张的发生与发展，我们要做到以下三点：

1、日常注意多休息，避免长时间站立或保持一种坐姿不动，每隔1小时可活动一会儿。必要

时按摩腿部，促进血液循环。可以做抬腿和勾脚运动，促进下肢静脉血液回流。

2、活动时，腿部肌肉收缩，可以帮助静脉血液回流。因此要养成规律的运动习惯，运动时不穿束腰过紧的衣裤，避免增加腹压，可以选择鞋跟较低的鞋子和宽松的衣裤，可以穿缚扎弹力绷带或穿医用弹力袜。

3、避免高温，高温可以使血管扩张、加重静脉内血液淤滞，这也是为什么静脉曲张的患者在热水泡脚或淋浴时常出现明显的下肢沉胀感，这是因为温度升高引起。这也解释了如果怀疑有感染时，就应及时就诊，而不应该局部热敷治疗；如果出现曲张静脉破裂出血时，应该及时到医院就诊。

超过半小时，最好在15-30分钟以内；饭后半小时不宜泡脚，如果饭后立即用热水泡脚，本该流向消化系统的血液转而流向下肢，影响消化吸收；一旦感觉不适立即停止，由于更多的血液会涌向下肢，体质虚弱者易因脑部供血不足而感到头晕甚至昏厥，心脑血管疾病患者、老人泡脚尤甚。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



## 全省首例 市立医院开展心肌病新疗法

11月5日，青岛市市立医院东院心内一科主任邵一兵团队联合浙大二院蒲朝霞教授团队，为3例肥厚型梗阻性心肌病患者成功实施超声引导下经皮心肌内室间隔射频消融术(Liwen术式)。此为山东省内首次为肥厚型心肌病患者进行Liwen手术，标志着医院在肥厚型心肌病诊治领域又迈上新台阶。

曾大叔(化名)是三位患者中的一位，他因反复胸闷憋气20多年入院，入院前虽然持续药物治疗但症状仍加重。入院后患者经超声心动图检查被诊断为肥厚型梗阻性心肌病。11月5日，完善相关检查后，邵一兵团队联合浙医二院蒲朝霞教授团队为曾大叔成功实施Liwen术式，手术效果立竿见影，圆满成功。

据了解，肥厚型梗阻性心肌病是肥厚型心肌病的一种严重类型，指安静状态下左室流出道最大压力阶差大于30mmHg，会导致患者出现心绞痛、呼吸困难、晕厥、甚至猝死而危及患者生命。“过去，肥厚型梗阻性心肌病在药物控制不佳之后，只能进行外科手术或者经皮室间隔酒精消融术再干预。”邵一兵主任表示，“丽文术式”是由空军大学西京医院刘丽文教授命名的具有完全自主知识产权的手术方式，本次研究是刘教授对进口器械进行国产化改造后的上市前研究，市立医院承担为10位患者免费手术的任务。



## 科学管理 摆脱“甜蜜的烦恼”

每年的11月14日是“联合国糖尿病日”，有类特殊的“糖友”群体不可忽视，即孕妈妈们，因为孕期的吃喝标准只高不低、运动量减少、体重直线上升，很多孕妈妈在产检时发现血糖升高，妊娠期糖尿病找上了门。“糖妈妈”在饮食、运动等方面有哪些日常保健养生小知识？青岛市妇女儿童医院产科专家进行详细讲解。

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发生或发现的糖尿病。“糖妈妈”们应该努力将血糖控制在：空腹3.3至5.6mmol/L；餐后2小时4.4至6.7mmol/L；夜间不低于3.3mmol/L。妊娠期糖尿病产妇多数于产后能恢复正常，但孕期高血糖对母婴的影响不会因妊娠终止而结束。产后6-12周需复查糖耐量试验，产后需坚持母乳喂养，均衡饮食，适量运动。

如果您确诊妊娠糖尿病，在怀孕期间应注意：饮食清淡，低脂少油少盐，少量多餐，每天5到6餐，不吃含糖食物如蜂蜜、巧克力、甜点等，常吃绿叶蔬菜，豆类等富含叶酸且对血糖影响小的食物，少吃油炸、油煎、肉皮、肥肉等食物，减少坚果类食物的数量，尽量选择膳食纤维含量较高的主食。

观海新闻/青岛早报记者 杨健