

静脉曲张

静脉曲张是指静脉血管血管扩张和隆起的现象。这种疾病常见于女性，以及肥胖、长期便秘、或需要长时间站立且无法经常走动的人群。

静脉曲张可以发生在深层静脉或浅表静脉，其中深层静脉曲张引起的身体不适最为严重。

需要注意的是，腿部毛细血管的扩张（即使在皮肤表面很明显）并不属于静脉曲张，它通常只影响美观，不会对健康造成危害。

它会带来哪些不适？

常见症状包括：双腿沉重、疼痛、水肿以及皮肤颜色变深。病情严重时，可能会引发静脉炎（静脉血管发炎）和慢性溃疡。

天气炎热时或女性怀孕期间，症状往往会加重。

日常姿势建议

不要长时间原地站立。如果必须站立，请不时地踮起脚尖，或者把一只脚踩在小矮凳或低处搁架上。

尽量避免长途旅行，尤其是长时间乘坐大客车或轿车。

日常穿着的鞋子要舒适，避免穿高跟鞋。

每天抽空休息几次，将双腿抬高，同时做脚踝的屈伸运动（勾脚尖和绷脚尖），每次持续15分钟。

避免翘二郎



腿。

睡觉时，可以在床脚垫高15厘米，或者在脚部位置的床垫下面垫几个枕头。

推荐做什么运动？

多进行散步、游泳或骑自行车等体育活动。

在家里可以练习用脚尖和脚后跟轮流走路，或者平躺在床上，双腿悬空做踩空中自行车的动作。



其他建议

洗澡时可以用水冲洗双腿，先用温水，再用凉水。夏天时，推荐去海边散步，泡泡海水。

洗完澡后，擦上保湿霜或按摩油，由下至上按摩双腿。

少吃盐，有助于减轻腿部水肿和液体滞留。

如果经常便秘，要多吃蔬菜水果，并保证充足的饮水量。

如果体重超重，请尝试减肥。

避免穿过紧的衣服，如束腹带、吊袜带或袜口过紧的袜子。建议穿着由医生开具的医用弹力袜，这非常有帮助。

让腿部远离高温环境，避免暴晒，远离取暖器和烤箱等。同时要小心，避免腿部磕碰受伤。

服用避孕药和使用更年期雌激素贴片可能会加重静脉曲张。