



人脸会长斑，血管也会长“斑”？

哈医大四院专家：排查血管隐藏“雷”

□岳金凤
本报记者
刘菊

如果脸上长出一颗痣、一块明显的斑，很多人都会在意，但很多人容易忽略的是，随着年龄的增长和各种因素的改变，人的血管里也可能长出“斑”来，形成血栓，或者发生狭窄、扩张、曲张，虽然不像脸上的变化那么明显易见，天长日久也可能存在各种健康隐患。为了帮助市民正确认识血管健康，学会排查血管隐藏的“雷”，记者来到哈尔滨医科大学附属第四医院血管外科进行走访。血管外科病区负责人黄任平教授介绍，血管外科涵盖的范围很广，主要治疗范围包括动脉疾病、静脉疾病及动静脉瘘和血管畸形等其他血管疾病。

腿脚疼痛走不动 排查下肢动脉“雷”

人们常说“人老腿先老”，有不少老人对于腿部疼痛、走不动等情况都容易出现误区，认为是无法避免的正常老化。黄任平教授表示，在血管病的“大家族”里，有一种常见病——下肢动脉硬化闭塞症，也可出现类似的腿部症状。

“这种病早期常表现为腿部发凉、麻木、肌肉抽筋等。”黄任平教授指出，由于这些早期症状并不典型，很容易与其他疾病混淆，所以常会被误认为是老年人缺钙或是腰椎、关节出问题，或以为是风湿、痛风导致，延误了治疗。

根据疾病的严重程度不同，下肢

动脉血管闭塞早期可表现为双脚发麻、发冷、疼痛，中期出现间歇性跛行、静息痛，走不动路，发展到后期严重者脚溃烂、发黑甚至可能面临截肢。出现以上症状的人群应到正规医院的血管外科检查确诊。

“其实，下肢动脉硬化闭塞症在老年人中十分常见。”黄任平教授提醒，吸烟、高血压、糖尿病、高血脂、超重(肥胖)、缺乏运动六大风险因素和下肢动脉硬化闭塞症的发病有直接关系。所以，老人出现腿部疼痛、走不动，除了做骨科、风湿病排查外，建议也要排查是否存在因下肢动脉硬化闭塞引起的缺血性疾病导致腿疼。

黄任平教授分析，这类缺血性疾病引起的腿部疾病，除了有疼痛感，还伴有下肢温度明显降低；由于下肢动脉堵塞了，足背动脉搏动不正常；另外，由于动脉堵塞造成下肢血液供应不足，走路时间越长腿可能越疼。而腰椎、关节病导致的腿痛，通过改变体位可使症状减轻或缓解，同时肢体动脉搏动正常，比较好鉴别。

黄任平教授强调，动脉硬化闭塞症是一种全身性疾病，建议查出有某方面动脉硬化疾病的老年人做全身动脉血管筛查，并根据检查结果在专科医生指导下有针对性地进行疾病防治。

专家介绍



黄任平

哈医大四院血管外科负责人、普外二科副主任
教授、医学博士、博士后、硕士研究生导师

专业方向：擅长血管外科的常见病多发病的诊治，从事微创血管病治疗与创面治疗10余年，治愈各种静脉曲张、糖尿病足、下肢静脉曲张、脉管炎、动脉硬化闭塞症、胸腹主动脉瘤、动脉栓塞、肺栓塞、锁骨下动脉闭塞、肾动脉狭窄、婴幼儿血管瘤、血管畸形等近20000例。

出诊时间：周一上午、周二上午

“蚯蚓腿”长期不干预 小心演变成“老烂腿”

黄任平教授介绍，提起下肢血管疾病，还有另一种常见病——下肢静脉曲张，“蚯蚓腿”就是其典型症状。出现这种症状，很多人可能觉得只是不好看而已，认为不痛不痒，随它去不用理会。

“这是误区，‘蚯蚓腿’长期不干预，有可能演变成‘老烂腿’。”黄任平教授强调，根据不同的严重程度，下肢静脉曲张可分6个等级。第一期是蜘蛛丝微细血管；第二期是典型静脉曲张血管；第三期是下肢或足踝水肿；第四期是下肢或足踝皮肤色素沉着，颜色变深；第五期是下肢出现静脉曲张的伤口溃烂，伤口可以治疗复

原；进入第六期下肢出现静脉曲张的伤口溃烂，伤口无法治疗复原。

黄任平教授提醒，静脉曲张的高发人群主要有教师、外科医师、护士、发型师、专柜营业员、厨师、餐厅服务员等需长时间站立的职业，以及经常出差的职场人，频繁乘坐飞机、火车、长途车的人群、空姐等。

在治疗方面，黄任平教授建议，早期可以通过穿戴防静脉曲张的弹力袜，同时改变生活方式，减少久坐久站，加强体育锻炼，来延缓疾病的进展；或在医生的指导下，口服一些静脉活性药物来改善下肢静脉的回流。如果有手术指征，可在医生的全

面评估和建议下，选择合适的术式。

比如对于一些轻症的静脉曲张患者，如仅有血管迂曲，扩张不明显，无明显不适的患者，可以直接采用注射泡沫硬化剂的治疗方式，闭合已扩张的曲张静脉，在门诊接受治疗即可，无需住院；对于中、重度静脉曲张，如大隐静脉瓣膜关闭不全、大隐静脉扩张、下肢血管迂曲突出如蚯蚓状，且有下肢酸胀、溃疡形成等患者，则可以采用射频或者消融的微创治疗方式，这种术式优势在于只需要局麻下手术、创伤小、无明显手术痕迹、术后恢复迅速、术后即可下床行走。

出现“肿胀腿”要小心下肢深静脉血栓，或可危及生命

黄任平教授提醒，肢体肿胀尤其表现为早晨起床后减轻、下午加重的肢体水肿，或是各种突发的肢体肿胀，要小心静脉血栓，需要及时就诊。

黄任平教授介绍，深静脉血栓形成大多发生在下肢。临床表现常常为单侧(左侧多见)下肢的肿胀、疼痛等。长时间坐位、长途飞行、外科大手术、肿瘤、长期卧床、创伤等，

都是造成静脉血栓的因素。静脉血栓(尤其是深静脉血栓)的危害包括肺栓塞、血栓后遗症、股青肿等，甚至可能会危及生命，建议大家要予以重视。

微创手术解除血管炸弹——腹主动脉瘤

“腹主动脉瘤发病过程比较隐匿，破裂前可能没有任何症状，而一旦破裂，致死率高达80%。”黄任平教授强调，很多腹主动脉瘤都是在体检或其他检查时发现，如果直径小于4厘米，建议每年进行一次彩超检查；直径4-5厘米，建议每半年至一年做一次彩超或血管造影检查；如果瘤体超过5厘米，或增长速度过快，或有症状，则需尽早治疗，可以有效避免因

瘤体破裂而产生的风险。

目前，腹主动脉支架腔内隔绝术已经成为血管外科治疗腹主动脉瘤的常规手术。介入技术可以避免开腹手术带来的大创伤及并发症，通过将血流“改道”，让动脉瘤不受高压血运的影响而被“引爆”。随着时间的推移，动脉瘤也会逐渐萎缩，即使没有完全消失，也不会对生命造成威胁。

黄任平教授介绍，吸烟、衰老、肥

胖、高血压、高血脂、家族史等都是腹主动脉瘤的高发人群，值得警惕的是，多数腹主动脉瘤患者前期没有明显症状，少数患者会有突发性剧烈腹痛、脐部或心窝部有异常搏动感、胃肠道压迫等症状，由于腹主动脉瘤是一种慢性进展性疾病，而且发病隐匿，建议65岁以上特别是男性、有吸烟史或家族史的老人，每年应定期进行血管筛查。

透析通道的建立——动静脉瘘

血液透析怎么办？黄任平教授表示，血液透析的前提条件是要有一个可靠的血管通路，并且血管通路的质量，直接影响到患者的透析和生存质量。为满足肾衰竭患者就诊需求，黄任平教授带领血管外科团队熟练进行自体动静脉瘘及人工血管动静脉瘘的建立，并对血透通路再狭窄及血栓形成进行常规处理。

在血管疾病的防治方面，黄任平教授建议，首先要合理膳食，日常饮食适当增加膳食纤维如粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等，适当吃鱼和鱼油、豆制品等，减少脂肪和胆固醇的摄入量，尽量合理膳食，有助预防心脑血管疾病。其次要科学生活，加强体育运动，每天坚持适当运动；戒烟限酒，避免长期吸烟酗酒干扰血脂代

谢；避免生活无规律、精神紧张、情绪激动等，导致失眠、焦虑、抑郁可使脂代谢紊乱。中老年人不要长时间打麻将、下棋，保持心平气和，尽量少生气。建议定期体检，60岁以上的人群，或是患有高血压、冠心病、得过脑卒中、有糖尿病风险人群和吸烟、超重、肥胖等高风险人群每年最好定期做血管筛查，发现异常及早干预。



李佳乐

哈医大四院普外二科主治医师

专业方向：擅长肢体动脉硬化闭塞症、脉管炎、深静脉血栓及静脉曲张微创治疗；尤其在糖尿病足保肢及慢性创面治疗上有丰富经验。

出诊时间：周一下午、周二下午