



长寿保健

什么是静脉曲张?

正常情况下,血液借由心脏收缩加压推送至动脉再到全身组织,然后由静脉回流至心脏。回流过程是逆著地心引力方向传送,故下肢静脉需借由静脉瓣膜来防止血液逆流,并靠著脚的肌肉挤压深部静脉来将血液送回心脏。但若长时间维持同一个姿势很少改变,缺乏肌力运动,无法借由腿部肌肉来挤压深部静脉,造成血液无法顺利回流至心脏,日积月累的情况下导致下肢静脉压力过高,静脉曲张容易变形,甚至导致静脉瓣膜松垮,最后造成静脉逆流而造成静脉曲张。

静脉曲张的好发族群?

国泰医院心血管中心心脏血管外科主治医师陈纲隆表示,当静脉弹性疲乏,血流则容易滞留在双腿,浅部静脉曲张血管因承受过大的压力而逐渐膨胀变形。有些人呈现浅微血管(蜘蛛网状血管)增生,有些人则浮现有如蚯蚓般的扭曲血管。

这些血管不仅在美观上碍眼,也会造成双脚在久站久坐产生酸痛肿胀及夜间抽筋的感觉。严重时会影响皮肤功能产生发炎,双腿皮肤开始色素沉积,甚至出现无法治愈的溃疡。这些静脉曲张的发生,有些是因年龄或家族遗传因素所致。但深部静脉病变、怀孕、肥胖、长时间久坐久站的人,也会造成静脉压力上升,成为好发的族群。

慢性静脉曲张疾病分级

依照下肢静脉曲张的严重程度,我们会根据疾病的症状表现、病因、疾病部位及生理病变来做慢性静脉曲张疾病的 CEAP 分级 (Clinical-Etiology-Anatomy-Pathophysiology):

- C0: 无明显症状或触摸得到的静脉曲张病灶。
- C1: 皮肤微血管扩张或呈现蜘蛛网状静脉的症状。
- C2: 静脉曲张。
- C3: 下肢水肿(因静脉曲张疾病所导致的下肢水肿通常不会延伸到脚部及脚

不只肥胖,静脉曲张4大族群容易中镖!

趾)。
 C4a: 下肢皮肤的色素沉积或湿疹。
 C4b: 下肢的皮下组织发生慢性发炎及纤维化。
 C5: 较易愈合的下肢溃疡,可能合并皮肤色素沉积的症状。
 C6: 难以愈合的下肢溃疡。

静脉曲张如何预防及缓解症状?

陈纲隆医师表示,静脉曲张的预防除了避免久坐之外,可以借由运动来改善症状,适时的健走可以借由肌肉的挤压来改善静脉回流,也可以借由抬高双脚使双脚高度高于心脏来帮助静脉回流,要预防静脉曲张,平时应避免久坐久站,多让脚部抬高约 15 ~ 30 度休息,由脚踝至大腿从下向上按摩,以及穿著医疗弹性袜(有压力递减的袜子,压力在脚踝部分最高,小腿、大腿的压力就开始递减),使血液不要滞留在脚部。

静脉曲张的手术治疗

虽然穿弹性袜可以缓解静脉曲张的症状,但是在某些严重的病患,其大隐静脉已经严重的逆流道致弹性袜的效果不彰,这类的病患则需要手术来治疗。下肢静脉曲张的治疗方式通常可分为硬化剂注射及手术治疗。硬化剂通常会注射在症状较轻的蜘蛛网状静脉及表层静脉曲张,

華人健康網 x 呼叫醫師

不只肥胖,靜脈曲張4大族群容易中鏢! 陳綱隆醫師: 5要訣預防靜脈曲張



陳綱隆 醫師



3. 超級胶水黏合:

主要是利用生物胶将大隐静脉黏合以阻隔静脉逆流,而胶水的好处在于术后没有神经受损的副作用且术后也不需穿著弹性袜,术后恢复时间短。

1. 传统的静脉结扎抽取术:

主要缺点是伤口较大及术后的疼痛感较为剧烈,但优点是健保给付。

2. 微创血管内雷射:

主要是借由超音波道引穿刺大隐静脉,将雷射的探头送至大隐静脉内来烧灼而达到静脉闭合的效果,其优点为几乎没有伤口,但缺点为健保不给付,雷射为自费,而雷射仍有其缺点,包括雷射的热能可能使

神经受损造成术后大腿麻痺,且术后仍须穿著弹性袜。

治疗方式比较

静脉曲张有各种不同的分级,应先寻求专科医师看诊,确定找出病灶所在,再依病变血管选择用硬化剂治疗、皮肤表浅雷射、传统开刀根除血管或利用血管内雷射治疗。

预防静脉曲张5要诀

1. 避免久坐久站: 平时应避免久坐久站。
2. 适时运动: 借由运动来改善症状,适时的健走可以借由肌肉的挤压来改善静脉回流。
3. 抬脚多休息: 多让脚部抬高约 15 ~ 30 度休息
4. 适度按摩: 由脚踝至大腿从下向上按摩。
5. 穿著弹性袜: 穿著医疗弹性袜,使血液不要滞留在脚部。

要预防静脉曲张,有以下5要诀:

最后提醒,引发静脉曲张的原因很多,最好的方式应是彻底了解致病原因后,选择适当的治疗方式,如此才可以有效解决静脉曲张的烦恼。



家庭论坛

教养儿女的终极目的是什么呢? 如果我们的主,爱我们的家,那么,我们应该可以从祂的话看到我们教养儿女的终极目的。

因为疫情的缘故,最近的查经都在网上。所以我有几个网上的小组查经班。参与者都渴望从圣经得到智慧。这些组员,有一些信主已经20年,甚至更长。但是,我发现,好几位圣经没有读过多少。有一些甚至连圣经也没有从头到尾读过一次! 我也发现一个普遍的现象,信主之后,不知道为什么不少人不会自动去用功读圣经。结果就失去很多得到智慧的机会。有一些妈妈们,孩子已经长大了,发现有很多问题,但是他们不知道为什么。他们常常说:从孩子小的时候,我们就带他们去教会,参加主日学,参加少年团契,参加其他的教会活动。但是当我问他们:你自己圣经从头到尾读过多少次? 有的就回答说,可能有两次。有的说五、六次吧。但是也有人,这里读那里读,想不起有没有从头到尾读过。最近我发现这奇怪的现象:有人说教会的聚会我经常参加,查经班也参加,但是好像不觉得圣经是要从头到尾都读。

其实我们都应该知道,无论我们选哪一行业,我们都需要清楚的知道我们该做的是什麼,我们才会做得好。那么,教养儿女,我们怎么样才可以做得好呢? 当然我们必须要知道我们教的目的。教的终极目的是什麼。

那么,去哪里找? 如果我们要知道任何机器的目的,我们就要看看造机器的那一位告诉我们,这个机器要来做什

麼。所以,明显的,我们要知道人要求来做什么,一定要问那位造人的:“人要来做什么呢?”

怎么教养儿女? 当然要问那位造我们儿女的——我们的创造主:“我应该怎么样教养儿女?”

从我们的始祖亚当夏娃开始,我们就发现,人的最大问题是什麼? 我们说人违背上帝的命令。上帝的命令是什麼呢? 很简单,在美丽的伊甸园里头什麼好东西都有。只有一条诫命:有很多好的水果亚当夏娃可以随意吃。只有一棵树的水果上帝说不可以吃,因为吃了必定死。但是我们都知,亚当夏娃就是不听。他们不知道上帝的命令是为他们的好处。如果我们的始祖亚当夏娃当时说:“好啦,上帝,你知道我,你知道什麼对我好,什麼对我不好,什麼会叫我死。那我当然听。”可惜,他们不是这样讲! 他们想,可能上帝有一些好东西不给我。于是就用自己的智慧做决定选择不听从上帝的话。自己分别善恶,自己决定什麼是善什麼是恶。因此世界就败坏了。死亡就进来了。



终极目的

◎ 苏维云

谈到教养儿女的终极目的,我们必须回去创造主的话。请看,上帝有能力造很多人,但是只造一个人,为什么呢? 他解释给我们听,因为他要人有虔诚的后裔(玛拉基书 2:15)。因此我们知道教养儿女的终极目的是要我们的儿女成为虔诚的后裔。

那么虔诚的后裔什麼意思呢? 那我们要先讲亚当夏娃他们的问题。他们的问题其实很简单:“自作主张”。我们每一位可以问问自己:“我有没有自作主张”。我们有儿女的人也可以问问:“我的儿女有没有自作主张?”

以我自己为例,当然有啊! 我发现自己有时候,照着自己的意思做决定,照着自己的意思说话、行动、思想! 这就是“自作主张”! 你呢?

虔诚的后裔其实就是听从上帝的话,不要自作主张。如果这是我们的创造者告诉我们,教养儿女的目的,那么,我们不要自作主张,只要照着上帝的话来教养我们的儿女。

首先我们要好好读整本圣经。因为:“圣经都是上帝所默示的,于教训、督责、使人归正、教导人学义、都是有益的,叫属上帝的人得以完全、预备行各样的善事”(提摩太

后书三章 16-17 节)。

从自己做起,每天用功读圣经。希望起码每年把圣经从头到尾读一次。然后,希望家里每位都同样的,用功读圣经。如果你的孩子还小,还不会读圣经,你就每天用一点时

间读给他们听。如果你的孩子已经可以自己读书了,希望你

可以影响他们,每天用功读上帝的话。小的孩子读得慢,大的孩子也希望起码一年从头到尾读一次。最近有一位刚刚信主的姊妹,她了解读圣经的重要。她说她要先快快的读一次。所以在六个礼拜之内,她把整本圣经从头到尾读了一次! 这是很大的鼓励! 希望我们知道重要,也一定要去行。这是一个正确的开始!



温馨晨语

人生就像一次旅程,时而走宽阔的大道,时而崎岖的山路,时而行至山前无路,徘徊不前。勿在顺境中迷失自己,勿在逆境中怨天尤人,逆境是教人长大最好的老师,是育人成才最好的大学。顺境时,操练人的谦卑;逆境时,磨练人的意志。不要因为走向顶峰而目空一切,也不要因为进入低谷而灰心丧气。

经上说:
 “我知道怎样处卑贱,也知道怎样处丰富,或饱足、或饥恶、或有余、或缺乏,随时随在,我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的,凡事都能作。”
 ~ 腓立比书 4 章 12-13 节 ~
 愿以感恩的心进入新的一天