

专家问诊



王晓栋 副主任医师，副教授，现任浙江省立同德医院血管外科主任，兼普外科副主任。美国静脉外科学会委员，浙江省医学会血管外科学组委员，浙江省医师协会血管外科学组委员，浙江省中西医结合学会血管外科学组委员。在《Phlebology》、《中华医学杂志》等国内外专业杂志发表学术论文十余篇，主持浙江省卫生科研计划一项。

擅长下肢动脉硬化闭塞(糖尿病足)和下肢静脉曲张(“老烂脚”)的各种微创治疗及静脉血栓栓塞症的诊治，对主动脉夹层及腹主动脉瘤的外科及介入治疗、颈动脉狭窄的手术和支架治疗、锁骨下动脉狭窄以及肾动脉狭窄等内脏动脉疾病的血管腔内介入治疗等领域也颇有研究。

■记者王艳

前几天，超市营业员小何帮同事顶了两天班，每天站立十余个小时，下班后小腿酸胀，连走路都有些吃力，她以为是累得腿抽筋了。没想到第二天更加严重，家人连忙陪她去医院血管外科求治，医生说小何患的是下肢静脉曲张，需尽快手术治疗。

下肢静脉曲张是外科四大疾病之一

浙江省立同德医院血管外科主任、普外科副主任王晓栋副主任医师介绍，下肢静脉曲张俗称为“蚯蚓腿”，是静脉系统最常见的疾病，是外科最常见的四大疾病之一。其主要特点是血管突出皮肤表面，像蚯蚓一样，弯弯曲曲，疙瘩瘩。

他在人体的血液循环中，心脏将含氧量丰富的动脉血“泵”到全身各处。通过毛细血管，动脉血里的氧被机体吸收，从而变成静脉血。

静脉血回流至肺部，“吸入”氧气后，再次变成动脉血，流至心脏。

下肢活动，肌肉伸缩，挤压静脉，将静脉血射回腹腔，经心脏到达肺部。

如果长时间坐着或站着，腿部肌肉不运动，血液流动速度就慢了，一慢就蓄积起来了。从而造成静脉血压过高，致使

血管变形、曲张突起，小腿上出现一条条“蚯蚓”。

近年来，门诊中遇到的年轻患者越来越多，主要原因就是长时间持续坐着或站着，姿势很少改变。

教师、营业员、IT人士等职场人是高发群体

王晓栋介绍，下肢静脉曲张可以说是一种职业病。教师、交警、营业员、收银员、厨师、医生、护士等需要长时间站立的人，相对更容易得下肢静脉曲张。IT人士、文案设计人员，以及长时间坐着的白领也是高发人群。

长时间站立或静坐：因肌肉缺少活动以及地心引力等原因，致使腿部血液回流不畅，破坏正常静脉结构导致下肢静脉曲张。

经常出差，乘坐飞机、长途车的人群，由于高空失重，造成腿部血液回流不畅，易导致下肢静脉曲张伴发血栓，严重时易发生肺栓塞。

肥胖人群，由于血液内胆固醇和血脂高，血液粘度增加，加之体重过高使静脉血液回流不畅，也非常容易出现下肢静脉曲张。

另外，下肢静脉曲张的高发人群还包括有静脉曲张家族史的人群、妊娠晚期的妇女和产妇、老年人以及经常穿高跟鞋的人群等。

拖着不治或须截肢

下肢静脉曲张可以长时间发病，而不产生明显的症状，很容易被忽视，但是这不代表静脉曲张没有危害。

随着静脉血液的倒流和淤血的情况加重，病情进展到一定程度，就可能出现一系列并发症，“蚯蚓”就会慢慢越变越大，脚腕也会越来越肿，多数患者会出现酸胀、不适之感。

如果不及时治疗，下肢皮肤还可能因此发生营养障碍，出现皮肤萎缩、脱屑、瘙痒、色素沉着、皮肤和皮下组织硬结，感觉腿脚酸胀、麻木、刺痛，甚至发生湿疹和溃疡。严重时可能会造成皮肤溃烂，经久不愈，严重影响生活质量。

此外，部分病人可以在曲张的浅静脉内形成血栓，表现为局部红肿、硬块形成，疼痛影响行走。治疗不及早，血栓有可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉，造成深静脉血栓，有肺栓塞危及生命的风险。

王晓栋说，门诊中遇到的患者不少都是已患病十几年，甚至三三十年的，给治疗带来一定的难度。他说，拖得太久，治疗效果也不理想，有的患者因为溃疡发生癌变，甚至不得不截肢。

预防下肢静脉曲张很简单

下肢静脉曲张的预防非常简单，就是不要长时间坐着或站着，定期起来走动“活血”，如果由于各种限制无法频繁走动，原地活动踝关节也可以起到一定预防作用。

很多人都知道坐久了抬抬腿有助于预防下肢静脉曲张，但是怎么抬腿也有讲究。王晓栋介绍，静脉曲张是因静脉无力将血液全部送回心脏，因此抬腿有助于减缓病症，但是抬腿时脚应高于心脏约10厘米，此时脚、腿部血液循环旺盛，下肢静脉血液回心血量的速度加快，可以明显缓解下肢静脉系统的压力，从而保护静脉系统功能。

此外，垫高床尾，也有助于睡眠时血液回流。控制体重；尽量少穿或不穿高跟鞋；在医师的指导下选用专业的弹力袜等，都是预防下肢静脉曲张的好办法。

为减轻疼痛，减轻水肿，临时控制病情，下肢静脉曲张患者可以采用药物进行治疗。但目前还没有一种药物能够把下肢静脉曲张治好，医用弹力袜也只能改善静脉曲张的症状，延缓静脉曲张的发展，仅是一种辅助措施。

王晓栋说，外科手术是根治下肢静脉曲张的唯一方法，且越早治疗效果越好。

醉酒后谨防呕吐窒息

■记者王艳 通讯员王婷

注意及时清理，谨防窒息。若已经呕吐多次，醉酒症状好转，可以用侧卧的姿势卧床休息。若这时没有呕吐，很快进入昏睡状态，需尽量就医。若不送医，应让其侧卧，并确保有人在床边陪护，定时翻身，密切注意醉酒者的呼吸循环情况。

昏迷期的醉酒者瞳孔散大，体温降低，血压下降，呼吸慢而有鼾音，可出现呼吸、循环衰竭，导致生命危险！遇此时，必须尽快送医或呼叫120。途中置于稳定的侧卧位并观察呼吸脉搏情况，注意清理口腔呕吐物。

兴奋期的醉酒者会感觉头痛、欣快、兴奋、健谈、饶舌，情绪不稳定、自负、易激怒，可能出现粗鲁行为或攻击行动，但也可能变得沉默寡言、孤僻。戴海文提醒，照护兴奋期的醉酒者，应劝说其停止饮酒，可以多喝水，吃点水果。陪聊时不要激怒醉酒者，尽快带其离开不安全的饮酒场所。兴奋期的醉酒者切勿驾车。

共济失调期的醉酒者肌肉运动不协调，行动变得笨拙，言语含糊不清，视力模糊、步态不稳，同时会出现恶心、呕吐、困倦。这时醉酒者行动时都需要陪护者扶持，尤其是进出卫生间、上下楼梯、过马路时都要注意安全。若有呕吐，要及时与主管医护人员沟通。

戴海文特别提醒，严重醉酒后，任何的疏忽都可能致命。看护者需要配合医护人员紧急处理之后，保证有人时刻陪伴在患者身边，观察其面色、皮温、呼吸、精神状况等，并及时与主管医护人员沟通。

特别提醒

假期要管住嘴迈开腿

■记者王艳

本周末我们将迎来国庆七天长假，忙碌的职业一族早就计划好好放松放松。

杭州师范大学附属医院急诊科主任赖登攀主任医师介绍说，节日期间，一些家庭的生活规律被打乱，饮食就会“饥一顿、饱一顿、冷一顿、热一顿”。因此假期常常是医院相关科室最忙的时候，以往国庆假期也是急性呼吸道传染病、心脑血管病、胃肠道疾病以及酒精中毒的高发期。

赖登攀提醒读者，放假期间尤其要管住口、迈开腿。利用节日期间的空闲时间适当增加体育锻炼活动，通过增加体力的消耗，促进肠胃蠕动。晨起空腹饮一杯凉开水，并且全天都要保证充足的饮水，以助润肠通便的效果。

养成良好的卫生饮食习惯，少吃多餐，定时定量，切忌暴饮暴食；注意膳食合

理，荤素搭配，少吃高蛋白、高热量、高糖、过于油腻或辛辣的食物；戒烟限酒，以增强胃肠的适应力。

如果控制不住嘴巴，贪图一时的快意，换来的结果往往是更长的恢复期。肠胃高负荷运作，不仅会造成肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等症状，严重者还会诱发急性胃肠炎和胃出血、胆囊炎、胰腺炎等病。

另外，节日期间很多家庭都安排了不少聚会或活动，老年人往往比较兴奋激动，而且家里的家务活也比平时多了不少。如果不节制，血压一下高一下低，不稳定，很容易因脑部血管破裂堵塞而引起中风，也很容易因心脏血管破裂堵塞而诱发急性心肌梗死等疾病。

杭州华昊服装有限公司清算组清算是有限公司清算组清算公告：本公司股东会已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州飞鹰商务信息咨询有限公司清算组清算公告：本公司股东会已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新晋投资有限公司清算组清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州华昊服装有限公司清算组清算公告：本公司董事会已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州龙灿餐饮有限公司遗失组织机构代码证正本，代码：58654731-X，声明作废。

临安市大丫农家乐，注册号为330185600402677，不慎遗失由临安市市场监督管理局2015年12月21日核发的营业执照正本一份，声明作废。

杭州市西湖区东方文化艺术研究院遗失税务登记证副本，税号：浙税联字33010057147519X号，声明作废。

余姚市江南印务有限公司遗失美集物流(中国)有限公司宁波分公司签发的正本FCR NGB 636225，声明作废。

专家问诊

久站久坐易发“蚯蚓腿”

教师、营业员、IT人士等职场人是高发群体

■记者王艳

前几天，超市营业员小何帮同事顶了两天班，每天站立十余个小时，下班后小腿酸胀，连走路都有些吃力，她以为是累得腿抽筋了。没想到第二天更加严重，家人连忙陪她去医院血管外科求治，医生说小何患的是下肢静脉曲张，需尽快手术治疗。

下肢静脉曲张是外科四大疾病之一

浙江省立同德医院血管外科主任、普外科副主任王晓栋副主任医师介绍，下肢静脉曲张俗称为“蚯蚓腿”，是静脉系统最常见的疾病，是外科最常见的四大疾病之一。其主要特点是血管突出皮肤表面，像蚯蚓一样，弯弯曲曲，疙瘩瘩。

他在人体的血液循环中，心脏将含氧量丰富的动脉血“泵”到全身各处。通过毛细血管，动脉血里的氧被机体吸收，从而变成静脉血。

静脉血回流至肺部，“吸入”氧气后，再次变成动脉血，流至心脏。

下肢活动，肌肉伸缩，挤压静脉，将静脉血射回腹腔，经心脏到达肺部。

如果长时间坐着或站着，腿部肌肉不运动，血液流动速度就慢了，一慢就蓄积起来了。从而造成静脉血压过高，致使

血管变形、曲张突起，小腿上出现一条条“蚯蚓”。

近年来，门诊中遇到的年轻患者越来越多，主要原因就是长时间持续坐着或站着，姿势很少改变。

教师、营业员、IT人士等职场人是高发群体

王晓栋介绍，下肢静脉曲张可以说是一种职业病。教师、交警、营业员、收银员、厨师、医生、护士等需要长时间站立的人，相对更容易得下肢静脉曲张。

随着静脉血液的倒流和淤血的情况加重，病情进展到一定程度，就可能出现一系列并发症，“蚯蚓”就会慢慢越变越大，脚腕也会越来越肿，多数患者会出现酸胀、不适之感。

如果不及时治疗，下肢皮肤还可能因此发生营养障碍，出现皮肤萎缩、脱屑、瘙痒、色素沉着、皮肤和皮下组织硬结，感觉腿脚酸胀、麻木、刺痛，甚至发生湿疹和溃疡。严重时可能会造成皮肤溃烂，经久不愈，严重影响生活质量。

此外，部分病人可以在曲张的浅静脉内形成血栓，表现为局部红肿、硬块形成，疼痛影响行走。治疗不及早，血栓有可能向上或通过交通静脉蔓延到深静脉，造成深静脉血栓，有肺栓塞危及生命的风险。

明天是第十个“世界狂犬病日”，今年的主题是“宣教、疫苗接种、消除狂犬病”。十年前世卫组织基于狂犬病的危害，设立了狂犬病日，以提高全世界对其的重视，从而达到控制、消除狂犬病的目的。

养宠物得有分寸



■记者王艳

现在生活条件好了，养宠物已经是很平常的一件事了，尤其是狗、猫等，不少人宠得不得了。杭州师范大学附属医院急诊科主任赖登攀主任医师介绍，统计发现，打狂犬疫苗的病人中，80%以上是被狗抓伤或咬伤，另外不到20%是被猫、甚至蝙蝠等动物咬伤。被狗、猫咬伤或抓伤

狂犬病的传染源除了狗、猫，猪、兔、宠物鼠等也会传播狂犬病，一些貌似健康的犬的唾液中

可带有病毒，带毒率可达22.4%，也能传播狂犬病。为防患于未然，即便被自家的宠物狗、猫所伤。

目前，狂犬病只能防不能治，发病后，存活时间不超过7天，一旦发病，死亡率高达100%。因此，应文明养宠物，尽量避免和宠物近距离接触，特别要避免和宠物亲吻或同吃同住。

所有的狗、猫应定期免疫接种兽用狂犬病疫苗。不要让自己家的宠物犬或猫散养，否则随意流浪其染上狂犬病的风险就更高。在户外时，主人要始终在旁监控，减少动物游逛或打架的倾向，这样就可以减小感染狂犬病的几率。

狂犬病的传染源除了狗、猫，猪、兔、宠物鼠等也会传播狂犬病，一些貌似健康的犬的唾液中

是说是在注射狂犬疫苗后6个月内，如果再次被动物咬伤或抓伤，可以不用注射该疫苗，但必须及时、充分清洗伤口。全程免疫后半年到3年内再次被狗猫咬伤或抓伤者，应当按要求接种相应针数疫苗；超过3年者应当全程接种疫苗。

学校和家长特别要教育儿童，不要随意招惹动物狗、猫等，不要打挠在进食、睡觉或看护幼崽的狗，不要向它们扔棍子或石子，不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗，不要快速地奔跑或靠近狗，以免狗受到惊吓或感到恐慌咬人。如果不幸被犬、猫咬伤要及时向家长或老师报告，以便及时获得伤口处理和疫苗接种。

然后尽快到最近的犬伤门诊，由医生确定暴露分级，结合既往免疫情况给予伤口处理和免疫接种。通常无论是否出血，只要皮肤或黏膜有破损，均应注射人用狂犬病疫苗。足疗程接种疫苗，可以有效预防狂犬病的发生。接种疫苗期间需要避免食用刺激性食物，例如辣椒、咖啡、浓茶、等。

王英姿介绍，一般情况下，全程接种狂犬病疫苗后人体内会产生抗体，其免疫有效期为6个月，也就

是说在注射狂犬疫苗后6个月内，如果再次被动物咬伤或抓伤，可以不用注射该疫苗，但必须及时、充分清洗伤口。全程免疫后半年到3年内再次被狗猫咬伤或抓伤者，应当按要求接种相应针数疫苗；超过3年者应当全程接种疫苗。

王英姿说：即使没被狗咬，部分与哺乳动物近距离接触的重点人群也有必要接种狂犬病疫苗，这种在被动物致伤前就已先期接种狂犬病疫苗的行为则叫“暴露前免疫”。

“暴露前免疫”可更有效地保护高暴露风险的职业人群、那些可能意识不到暴露的人或没有条件及时进行暴露后处理的人，如狂犬病诊断、研究和生产者，以及实验室工作人员；医务人员；宠物主人；动物管理员以及经常有机会接触动物的儿童。

然后尽快到最近的犬伤门诊，由医生确定暴露分级，结合既往免疫情况给予伤口处理和免疫接种。通常无论是否出血，只要皮肤或黏膜有破损，均应注射人用狂犬病疫苗。足疗程接种疫苗，可以有效预防狂犬病的发生。接种疫苗期间需要避免食用刺激性食物，例如辣椒、咖啡、浓茶、等。

王英姿介绍，一般情况下，全程接种狂犬病疫苗后人体内会产生抗体，其免疫有效期为6个月，也就

是说在注射狂犬疫苗后6个月内，如果再次被动物咬伤或抓伤，可以不用注射该疫苗，但必须及时、充分清洗伤口。全程免疫后半年到3年内再次被狗猫咬伤或抓伤者，应当按要求接种相应针数疫苗；超过3年者应当全程接种疫苗。

杭州昆孚润滑油有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州飞鹰商务信息咨询有限公司注销清算公告：本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新晋投资有限公司注销清算公告：本公司股东(出资人)已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州华昊服装有限公司清算组清算公告：本公司董事会已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州龙灿餐饮有限公司遗失组织机构代码证正本，代码：58654731-X，声明作废。