



身体有病 双腿先知

腿部出现酸、麻、胀、痛等不适时,不少人往往不太重视,觉得过几天就好了。实际上双腿是健康的一面镜子,许多疾病初发时,腿部都会有细微变化。美国哈佛大学医学院副教授、贝斯以色列女执事医疗中心风湿病科临床主任罗伯特·施默林发文提醒,腿疼、腿麻、腿肿等不适背后潜藏着健康隐患,要引起重视。本期,《生命时报》在此基础上进行了更深入的总结和分析,带大家了解双腿的健康秘密。

腿沉

下肢动脉就像河水下游一样,会因泥沙淤积发生堵塞,表现为血管壁出现粥样硬化斑块,导致管腔狭窄、闭塞,血流凝固形成血栓。腿沉是下肢供血不能满足肌肉收缩,而出现的早期不适。高血压、高血脂症、糖尿病等都会导致动脉粥样硬化,阻碍血流,致使缺血缺氧的神经肌肉组织工作效率下降,乳酸堆积,刺激神经、肌肉产生沉重感,患者以小腿肚、大腿及臀部酸胀、沉重、无力为主。相较于正常人运动后乏力,下肢动脉狭窄闭塞引起的乏力,常出现在短距离(500米以内)行走、跑步、上楼时。症状缓解时间越长,提示病情越重。

一旦出现腿部沉重等早期症状,就要高度警惕,及时就医。通过下肢外观检查、动脉搏动触诊、感觉运动能力评估、下肢血管超声等,能基本判定病情。患者日常要注意均衡饮食,戒烟限酒,运动以慢走、慢跑等舒缓的有氧运动为主,同时遵医嘱用药,以控制血压、血脂、血糖,促进侧支循环。

腿痒

腿痒分为两种情况,双侧和单侧。

双腿对称性瘙痒,常见于糖尿病周围神经病变患者,位置多集中于脚趾、足背、足底、足跟,呈针扎、火烧或蚂蚁爬行感。腿痒主要是由于糖尿病导致患者肢体周围感觉神经出现缺血、缺氧,从而诱发神经功能异常。神经病变会导致患者出现“感觉错觉”,往往发作频繁,干扰正常生活工作。有这类问题的患者,要加强血糖监测,养成定期复诊的习惯。生活中要经常查看鞋袜有无异物,脚指甲不要剪得太短,洗脚水温度不宜超过40℃,穿着宽松、鞋底柔软的鞋子。

如果腿部出现非对称性局部瘙痒,则可能是下肢浅表静脉曲张、下肢静脉功能不全等引发的。问题出在静脉血液回流不畅,长期淤滞在小腿足踝区静脉血管周围组织间隙内,代谢产物蓄积,缺氧血液浸润局部感觉神经功能引发的异常。这种瘙痒往往反复发作,程度较重,患者会下意识地抓挠、抠破皮肤,导致感染,加重瘙痒的同时,出现伤口扩大、不愈合。发生这类情况,要及时就医,通过下肢静脉超声,判断静脉功能,再采取药物、物理、微创手术等治疗。患者日常要尽可能减少久坐久站,养成规律做足泵操(勾脚背,伸脚背)的习惯。

腿麻

一直盘腿看电视、蹲厕所时间太长,突然起身时,你或许感到过针扎感从脚心蔓延到小腿,医学上把这种腿麻称为“肢端麻木”,与肢体向大脑传递

的神经信号有关。但如果腿麻与动作无关,且长时间无法缓解则可能是疾病信号。

动脉出现粥样硬化、血栓,会导致血流中断,肢体远端缺血缺氧,引发有氧代谢障碍、乳酸等代谢产物堆积,刺激神经和肌肉出现麻木感。体内钾、钠、氯等离子浓度保持平衡,才能保证神经肌肉感觉运动功能正常,一旦这些离子浓度发生紊乱,比如患有低钠血症、高钾血症时,就会导致神经肌肉细胞的正常电活动受到干扰,使患者出现腿麻等症状。另外,糖尿病病史达10年以上的患者,由于神经肌肉组织对糖原利用率降低,也会出现腿麻。

有以上表现者,可到血管外科或内分泌科就诊,进行对症治疗。

腿疼

腿疼是颈椎病、腰椎间盘突出症、中枢神经疾病、深静脉血栓的常见症状。腰椎退变老化或经受不恰当的运动和外力后,可能在腰椎间盘的后方顶出一个鼓包。如果压到神经根,就会引起腰疼、腿疼。80%的腰椎间盘突出症,可通过理疗、牵引、静卧休养和药物治疗缓解,病情严重的患者需要手术治疗。

如果中老年人出现腿痛,尤其是间歇性腿疼,要及时就医,这是下肢动脉堵塞的表现,病情进展可能导致下肢严重缺血,皮肤温度下降,足背及胫后动脉搏动减弱,不行走时也会出现下肢疼痛,继续发展可出现肢体破溃、伤口不能愈合,甚至组织坏死。糖尿病患者出现下肢病变的可能性更高,要格外重视。

腿肿

腿肿在生活中很常见,大部分会自行消退,有些则是严重疾病的表现。

肾病。肾脏是身体排出水分的主要器官,当肾脏患病时,水分不能排出体外,就会引起浮肿,这类水肿用手指按下去会出现凹陷。建议去医院做下尿常规、肾功能检查,如果尿蛋白有加号就是肾脏问题,否则可能与饮食、饮水量等有关。

深静脉血栓。下肢深静脉是下肢血液回流的通路,如果深静脉内出现血栓,会导致血液回流受阻,下肢严重肿胀。若单侧腿部突然肿胀,要尽可能保持肢体制动,及时到医院诊治。

心脏病。当发生右心衰竭时,静脉血液不能顺利回流,会引起静脉内压力升高,体液渗出进入组织间隙,导致腿部浮肿。右心衰水肿一般最早出现于脚踝内侧,轻度水肿在活动后明显,休息后减轻

或消失,严重的会向上发展到全身水肿。

疾病导致的腿肿,要及时就医辨明病因,采取针对性治疗。生活中,应保持良好睡眠,饮食均衡,适度锻炼,避免久坐久站,经常活动下肢。

肤色变深

小腿和脚部颜色变深,常见于静脉曲张、糖尿病、代谢性疾病,造成血液循环障碍,代谢产物蓄积于小腿及脚部组织的间隙和皮下,导致色素沉着。

血管相关的肤色变深,分为缺血性和淤血性两类。缺血性表现为腿部出现紫斑、皮肤组织坏死、发黑,淤血性会形成斑片状色素沉着区。无论哪种类型的皮肤颜色变化,都预示病情加重,要尽早就医治疗,以免延误病情。

腿脚冰凉

环境温度较低时,感觉手脚冰凉属于正常现象,但如果穿着保暖,仍无法缓解,则可能与疾病相关。

腿脚冰凉分两类,一类是主观感受型,触摸皮温正常,但患者自觉冰凉难耐,常见于精神焦虑、失眠、植物神经功能紊乱。另一类是客观存在型,不但自己感觉冰凉,他人查体触摸时也能感受到患肢皮温低,常见于动脉狭窄闭塞性疾病。

根据病因不同,可到心理科、神经内科、血管外科就诊治疗。腿脚冰凉的老人,平时要多吃低脂蛋白质,如鱼肉、禽肉,以及富含B族维生素的食物,有助扩张末梢血管,加强神经对抗寒冷的能力。每晚睡觉前用温水泡脚20分钟,可加速腿部血液循环。

伤口难愈

伤口长时间无法愈合,出现溃疡,是糖尿病的预警信号之一。血糖水平升高会导致神经受损,削弱人体的出汗功能和伤口愈合能力,导致“糖尿病足”,严重时还可能引起感染、坏疽。

糖尿病患者要做好伤口护理,防止因伤口炎症加重诱发感染,影响伤口愈合。患处久久不愈合,要到院排查糖尿病足,尽早治疗。

清华大学附属北京清华长庚医院血管外科副主任医师 张童 主治医师 杨宇 主任医师 吴巍巍

生命时报官方网站