

## 夏天腿脚凉要小心“腿梗”

会出现间歇性跛行 严重时可能造成高位截肢

【案例】

### 下肢冰冷脚变青 确诊为急性“腿梗”

60多岁的老李(化名)原本就有房颤病史,去年两条腿都出现了麻木症状,当地医院怀疑是脑梗。但是治疗一周后,老李的双下肢越来越冰冷,脚的颜色逐渐转为青色,转诊到血管外科,确诊为急性“腿梗”。而这时,血管已经堵到了髂动脉,只能从胯部以下进行截肢。

血管外科专家黄小进提醒,一旦得了像老李这种双下肢急性栓塞,必须在6小时开通血管,否则会引起肢体坏死,造成高位截肢,不然会有生命危险。

### 一走路下肢酸胀不适 CT检查下肢血管堵了

76岁的方女士(化名)有20年高血压病史,几个月前走路开始不那么利索,一走起路来,一侧下肢就会出现酸胀不适感,以至于行走一段距离后,会因疼痛而不得不停下来休息;休息一段时间后,这种不适感又会渐渐消失,可以继续走路。而不走路的时候,没什么明显的不适。

老人以为这是年老缺钙、腰腿痛而不以为然。近期出现腿部发冷、有麻木感,疼痛难忍,夜间辗转难眠,到医院就诊后,做CT增强检查,发现下肢血管堵了,医学上叫下肢动脉硬化闭塞症。手术通过一个针眼大小切口完成,开通了血管,避免了截肢。

【症状】

### 腿变细走不远走不快

黄小进介绍,下肢动脉硬化闭塞症的患者,多数腿都非常细,而且他们走不远也走不快。平常坐着或是站着不会不舒服,但是一旦走了几百米,腿便会酸,下肢麻木无力,以至跛行。而休息几分钟后,又能行走同样的距离,以此反复,这就是间歇性跛行,也是下肢缺血的早期症状。黄小进说,间歇性跛行是血管疾病的典型症状,而其他类似的脚痛症状则不同,比如腰椎疾病,是只要一走路就会痛。

专家曾德筠说,间歇性跛行是“腿梗”的慢性症状之一,除此之外,多数病人会出现患肢怕冷、麻木、行走容易疲劳等问题,严重者会出现患肢前半足或趾端溃烂、甚至肢体溃烂,合并感染。病情较重的患者,需要通过介入手术或外科手术解决下肢血管狭窄的问题。

心梗、脑梗我们

常常听说,那么是否听说过“腿梗”这种病?“腿梗”急性发作后,如果没能在6小时内开通血管,很可能需要高位截肢,严重时甚至会危及生命。

“腿梗”的形成原因与血管情况息息相关,换句话说,糖尿病、冠心病等人群都是“腿梗”的高危人群,人群广泛,市民需要引起重视。

双脚温度明显低于上肢!“腿梗”的慢性症状?



### 要注意保暖和适当运动

黄小进说,“腿梗”的形成主要有两种情况,一是急性“腿梗”,形成血栓的根源一般在于其他血管,比如心血管。患者的血栓掉到腿部动脉,腿部动脉堵塞,引起下肢重度缺血;二是慢性梗塞,也就是出现腿部动脉粥样硬化。

如何预防下肢动脉硬化闭塞症?曾德筠说,健康的生活习惯非常重要。注意保暖,尤其在秋冬季节。合理饮食,戒烟限酒,口味要清淡;适当运动,适当的锻炼可以增强血管弹性,减缓血管老化;避免长期紧张、压抑的环境,能够自我调节不良情绪,保持良好的心理状态。如果有糖尿病、高血压等基础性疾病,一定要积极治疗,将相关指标严格控制住,降低下肢动脉硬化闭塞症的发病率。

曾德筠提醒市民要重视腿痛。冠脉狭窄、心绞痛、脑中风病史患者,高血压、高血脂、糖尿病人群、吸烟者出现腿痛的症状,应及时到医院进行下肢血管疾病筛查。

### 下肢静脉血栓也要小心

下肢血管的堵塞除了下肢动脉硬化闭塞症,还有下肢静脉血栓,也就是通常所说的“经济舱综合征”。二者从形成原因与症状来看都是不相同的。曾德筠说,下肢静脉血栓常见的症状是一侧下肢肿胀和疼痛,尤其活动后腿痛,感觉发沉,有时候误认为是抻着了,但更多的患者并无症状,需要通过病史、查体等多方面检查,对患者进行可能性评估。

黄小进说,下肢静脉血栓可能因肺栓塞引起死亡,但多数患者的生命不受影响,甚至生活质量也比下肢动脉硬化闭塞症更高。两种疾病如果发展到晚期,都可能需要截肢,但前者可能只是小腿截肢,而后者通常是高位的截肢,完全失去走路的能力,甚至危及生命。

### 常踮脚尖 保护下肢血管

要减缓下肢血管堵塞,不妨常做一个动作,那就是踮脚尖。

方法是:将脚跟离地抬起,用脚尖来支撑身体,保持约2秒后落下脚跟,站稳后再将脚跟抬起,重复进行。

(匡惟)

【预防】

【提醒】

【教你一招】