

弹力袜是静脉曲张的“治疗神器”吗？

在商场做销售的李女士经常久站。半年前,她觉得腿部酸胀得厉害,在网上查看相关科普视频后,认为自己可能患上了静脉曲张。社交软件上,许多和她有相同症状的人都在穿弹力袜,于是她便下单尝试。但半年过去,不但酸胀感没有缓解,腿部一些血管看上去反而更明显了。

互联网上,和李女士做法相似的人不在少数。弹力袜是静脉曲张的“治疗神器”吗?什么人需要穿,应该何时穿、穿什么款式的才有治疗效果?针对这些问题,记者采访专家予以解答。

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)血管外科主任医师戴向晨表示,弹力袜在静脉疾病中应用广泛,是非手术治疗的重要工具,但并不能根治静脉曲张。“‘治疗神器’的说法夸大了弹力袜的作用。”他说。

什么症状在提示你可能患上了静脉曲张?

吉林大学第二医院血管外科副主任耿力介绍,我们腿部的静脉依靠静脉瓣膜来防止血液倒流。当静脉瓣膜功能受损、静脉壁弹性下降时,血液回流不畅会导致静脉压力升高,血管逐渐扩张、迂曲,形成肉眼可见的“蚯蚓状”凸起,这就是人们常说的静脉曲张。

戴向晨说,静脉曲张最初的症状不一定是出现明显的静脉凸起,可能表现为久站后腿胀、发酸、沉重、小腿水肿,傍晚不适感加重,在休息并抬高双

腿后缓解。

但仅凭这些表面症状无法确诊静脉曲张。“血栓后综合征、髂静脉受压、心功能不全导致的双腿肿胀、淋巴水肿,都可能表现为腿部血管明显,但处理方式完全不同。”耿力说。

因此,在使用弹力袜进行治疗前,必须先确认和排查自身情况。

“首先需要到血管外科进行检查和诊断,首选进行下肢静脉超声检查,评估静脉瓣膜功能、排查有无血栓形成。”戴

向晨说,如果是急性深静脉血栓造成的浅静脉代偿性扩张,或是伴有皮肤破溃、严重动脉硬化、下肢供血不足等情况,则不适合盲目穿弹力袜。

“下肢动脉供血不足的人,穿弹力袜反而可能有害,会进一步加重肢体缺血。”耿力说,在使用弹力袜前,还需要确认有没有不适用的禁忌证。“严重动脉缺血、皮肤感染或破溃、对弹力袜材质过敏、腿部严重畸形、心功能不全的人群,穿之前必须经过医生评估。”

在确诊后,该如何使用弹力袜进行治疗呢?

戴向晨指出,弹力袜的目标是加强踝泵的功能,因此弹力袜必须覆盖脚踝,且脚踝处压力最高,向上压力梯度递减,这是选择的核心原则。

专家提示,不要选择没有梯度压力的普通瘦腿袜,其压力集中在上端,脚踝压力不足,反而

加重病情。“中高压等级必须由医生评估后选择。”耿力说。

对于弹力袜的款式,戴向晨说,如果病变局限在小腿,优先选短筒弹力袜(脚踝起始,到膝盖下方),日常穿脱方便;如果大腿也有明显曲张,则选择从脚踝到大腿根部的长筒弹力

袜。尺码上也要通过测量脚踝、小腿最粗处尺寸,再对照尺码表选择。“凭感觉买一双”“买紧一点效果好”都是误区。

专家提醒,如果穿上弹力袜后出现脚趾发麻、发凉、颜色发白或发紫,脚面的动脉搏动摸不到了,或是疼痛加重,这不

是所谓的“适应期的不适感”,需立刻找医生评估。

“弹力袜能缓解症状、延缓病情加重,但无法消除已经曲张的血管。是否穿戴、选哪种款式,要结合下肢静脉超声检查结果,听从血管外科医生指导。”戴向晨提示。据新华社

从久坐躺平到大力暴练,易产生哪些风险?

白天在工位上像钉子一样钉满数小时,下班后像泄了气的皮球瘫在沙发上刷手机。到周末,突然变身“运动狂人”,一天徒步2万步、撸铁1小时,要把一周欠下的“运动债”一次性还清……专家指出,这种从久坐躺平到突然暴练的模式,正大幅增加年轻人关节损伤、肌肉拉伤的风险。

久坐会让全身运动系统受损

首先要知道,久坐会让全身运动系统受损。天津医院康复医学科主任医师李奇介绍说,久坐的人会出现核心、臀肌力量下降,髌、踝关节活动度受限等症状,这类人群的关节滑液循环显著变差,肌肉耐力不足。

吉林大学第二医院骨科专家许猛说,这种状态持续数周

后,肌肉记忆会发生改变,“简单来说,就是大脑指挥肌肉发力时,肌肉响应慢了、力量小了。”

专家提示,在这种情况下直接做高强度运动,关节、肌腱会承受超出负荷的应力,极易造成软组织损伤。

那么,在运动过程中,如何判断身体是正常酸痛还是在发出损伤信号?

李奇介绍说,正常的肌肉酸痛会在运动后24到48小时内缓解,且只在肌肉位置,关节无疼痛感。如果出现关节内部隐痛、肿胀、活动弹响伴疼痛等症状,且休息后仍不缓解,就要警惕关节软骨、滑膜损伤。

专家特别提示,膝盖前方出现疼痛,且在上下楼梯

时加剧,是髌股关节疼痛综合征的典型表现,也是“久坐突发运动”人群中最常见的膝关节问题之一,不要以为忍忍就过去了。

“早期干预通常只需调整运动方式、加强股四头肌力量训练即可恢复,拖着不处理可能发展为慢性髌骨软化。”许猛说。

规律的低强度运动优于偶尔的高强度突击

因为老了,而是因为神经肌肉系统需要重新建立连接。”许猛说。

久坐但想重启运动,如何“丝滑切换”?专家认为,从久坐到规律运动,通常可分三步走。

第一阶段为适应激活期,至少持续一到两周。许猛建议,每周锻炼3至4次,每次20至30分钟,以低强度活动为主,旨在唤醒沉睡的肌肉和关节。李奇认为,在这个阶段,应优选对膝关节、肩关节

压力小的运动,如快走、平地慢骑单车等。

同时,专家提示,对于有基础疾病,如严重高血压、心血管疾病、腰椎间盘突出急性期的久坐人群,在开始运动前还需要先咨询医生。

第二阶段为功能适应期,旨在增加运动时长、阻力,提升心肺与肌肉耐力,时间至少持续两周。许猛认为,在身体适应了基础运动节奏后,可以开始加入力量训练和协调性训练,运动内

容上可以增加自重训练,如靠墙静蹲、平板支撑、臀桥、跪姿俯卧撑等,但每周训练的时长、距离或负重增幅不宜超过10%至15%。

第三阶段为规律运动期。这一阶段可根据个人兴趣选择运动项目,除此之外,每周应安排1至2次低强度恢复训练,如瑜伽、散步、拉伸。对关节来说,“练一休一”比“连练三天再歇两天”更友好。

据新华社

香港全球金融中心指数排名位列全球第三

英国Z/Yen集团与中国(深圳)综合开发研究院16日联合发布第40期“全球金融中心指数”报告,香港继续位列全球第三、亚太区第一。

该报告显示,香港在金融科技的排名持续位居全球第一。在竞争力指标的五个评估领域,香港均名列前茅,当中“金融业发展水平”排名升至全球第一,除“人力资本”继续位列第二,“营商环境”及“基础设施”两个领域的排名也升至第二。此外,在各金融行业领域从业员的评价中,香港继续表现优秀,其中在“投资管理”升至全球首位,“保险业”和“融资”继续稳居全球第一。

香港特区政府发言人表示,报告又一次充分肯定香港作为国际金融中心的领先地位和实力。

自2007年起,“全球金融中心指数”报告于每年3月和9月发布。第40期报告评估全球117个金融中心。

据新华社

空客在华第二条总装线顺利交付首架飞机



空中客车公司在中国第二条总装线完成总装的首架飞机16日在天津顺利交付,这架飞机机型为A320neo,由中国东方航空接收运营。

空客在全球已布局10条A320系列机型总装线,其中2条位于中国。2008年空客在华启用首条总装线,2025年第二条总装线投产,目前,已累计完成总装并交付超800架A320系列飞机。

据新华社

贵州省交通运输厅原厅长张胤被“双开”

据贵州省纪委监委16日通报,经贵州省委批准,贵州省纪委监委对贵州省交通运输厅原党委书记、厅长张胤严重违纪违法问题进行了立案审查调查。

经查,张胤丧失理想信念,背离初心使命,对抗组织审查,参加迷信活动;无视中央八项规定精神,搞形式主义、官僚主义,收受可能影响公正执行公务的礼品,接受可能影响公正执行公务的宴请和旅游活动安排;违背组织原则,不按规定报告个人有关事项,违规为他人谋取人事利益;廉洁底线失守,违规从事营利活动;家风不正,对配偶失管失教;违反国家法律法规,构成职务违法;将公权力当作攫取私利的工具,利用职务上的便利,为他人承揽项目、工程款拨付等方面谋取利益,并非法收受巨额财物。

依据有关规定,经贵州省委常委会议研究并报贵州省委批准,决定给予张胤开除党籍处分;由贵州省监委给予其开除公职处分;收缴其违纪违法所得;将其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉,所涉财物一并移送。

据新华社