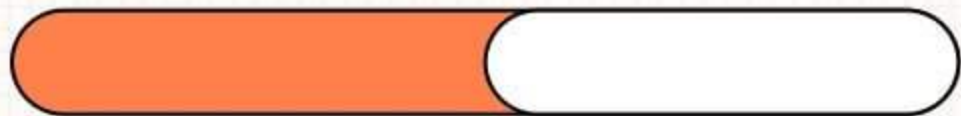


下肢静脉曲张的预防 及护理



目录

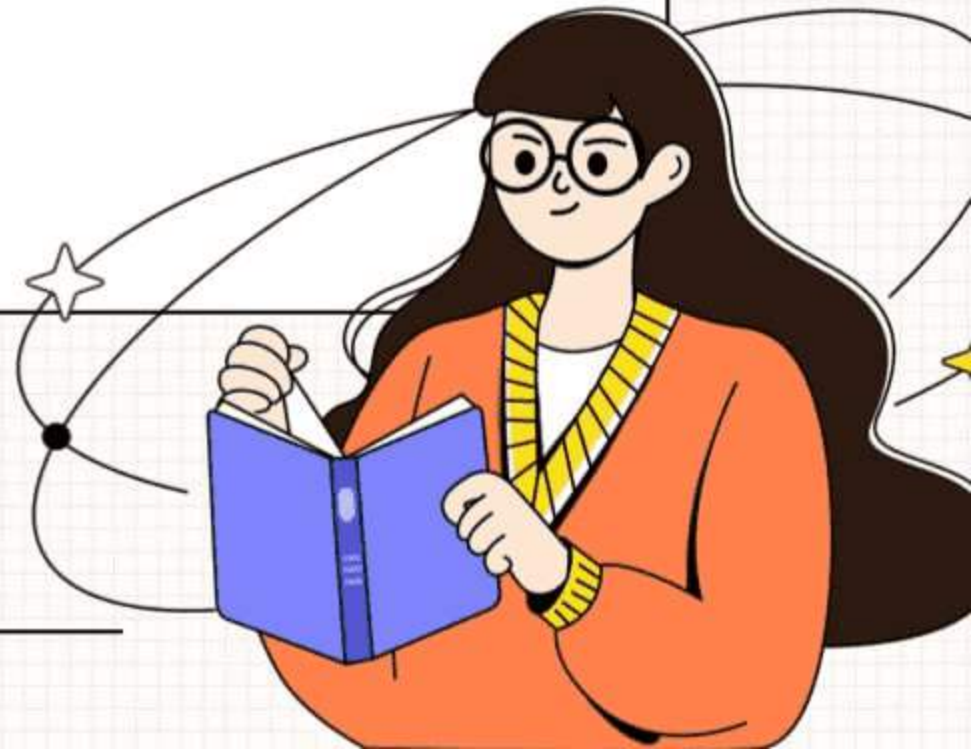
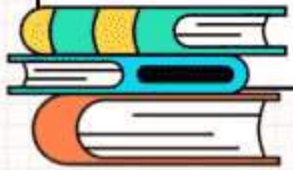
CONTENTS

- 引言
- 静脉曲张的形成原因
- 下肢静脉曲张的预防
- 下肢静脉曲张的护理
- 下肢静脉曲张的手术治疗
- 下肢静脉曲张的日常保健





01 **引言**





目的和背景



下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病，主要由于下肢静脉瓣膜功能不全或血液回流障碍所致。随着人口老龄化和生活方式的变化，下肢静脉曲张的发病率逐渐上升，对患者的健康和生活方式造成一定影响。

预防及护理下肢静脉曲张对于减轻患者症状、延缓病情进展具有重要意义。本文将介绍下肢静脉曲张的预防及护理措施，为患者提供科学、实用的指导。

静脉曲张的定义和影响

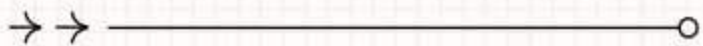
定义

下肢静脉曲张是指下肢浅静脉系统扩张、弯曲、伸长和扭曲，通常发生在大隐静脉和小隐静脉。

影响

下肢静脉曲张可能导致下肢水肿、疼痛、皮肤色素沉着、溃疡等症状，影响患者的日常生活和工作。严重时，还可能引发深静脉血栓形成等并发症，增加患者的心血管疾病风险。





02 静脉曲张的形成原因





久站或久坐



长时间站立或久坐会导致下肢静脉血液回流受阻，增加静脉内压力，促使静脉曲张的形成。

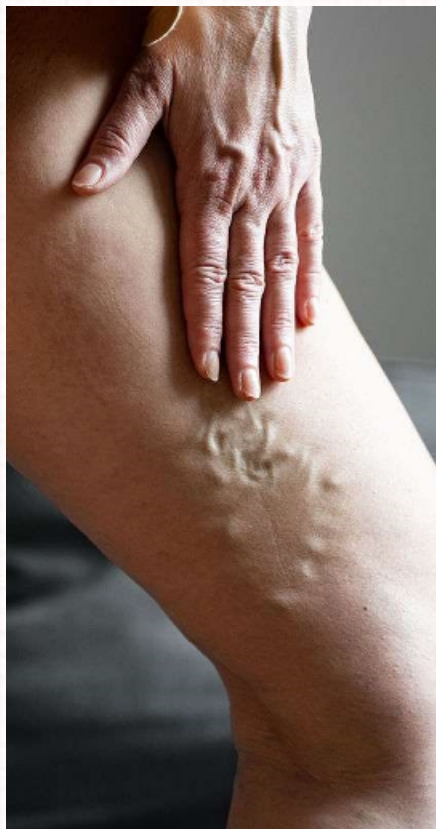
久站容易导致下肢静脉血液淤积，增加静脉瓣膜负担，加速瓣膜损伤和静脉曲张的发展。



久坐则会导致下肢肌肉泵作用减弱，影响静脉血液回流，增加静脉曲张的风险。



遗传因素



01

下肢静脉曲张具有一定的遗传倾向，家族中有静脉曲张病史的人更容易患病。



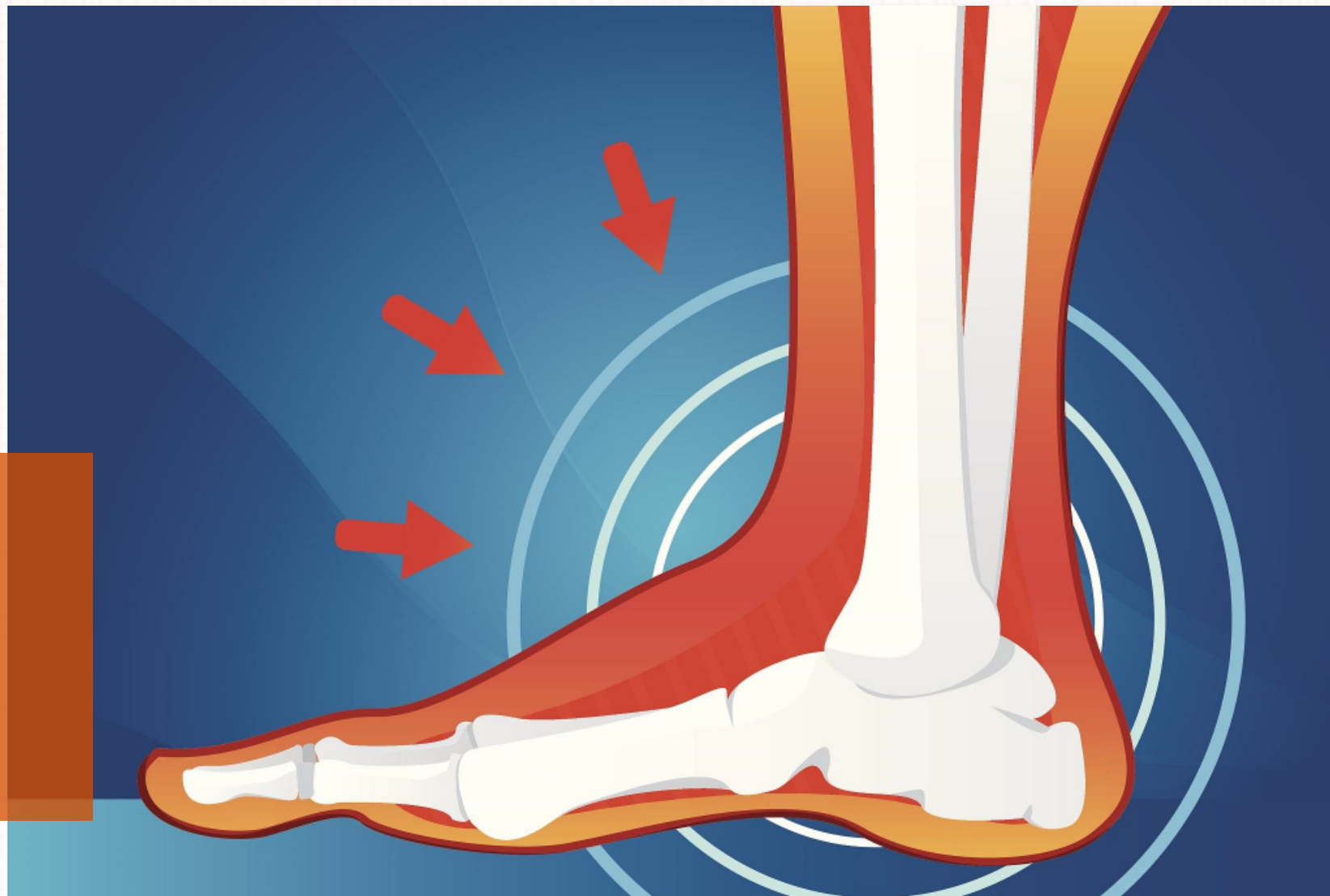
02

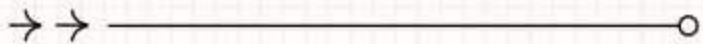
遗传因素对静脉瓣膜的功能有一定影响，瓣膜功能不全容易引发静脉曲张。

静脉瓣功能不全

静脉瓣膜是防止血液倒流的单向阀门，当瓣膜功能不全时，静脉血液容易逆流形成高压，导致静脉曲张。

长期慢性炎症、创伤、感染等因素可导致静脉瓣膜受损，出现瓣膜功能不全，增加静脉曲张的风险。





03 下肢静脉曲张的预防





定期进行腿部运动

定期进行腿部运动，如散步、慢跑、骑自行车等，可以促进下肢血液循环，增强肌肉力量，有助于预防下肢静脉曲张。

运动时可以穿着医用弹力袜，以增加腿部肌肉的收缩力，进一步促进血液循环。





避免长时间久站或久坐

长时间久站或久坐会使下肢静脉血液回流受阻，增加静脉内压力，从而诱发静脉曲张。

每隔一段时间（如每小时）起身活动一下，可以缓解长时间固定姿势带来的压力。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/938132062004006053>