

内服中药加日常保健 调治下肢静脉曲张

本报记者李振辉

千图网供图

“中医谈防病养生”

系列报道之三十三

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病。据梅州市人民医院(黄塘医院)中医科副主任、主任医师黄清苑介绍,下肢静脉曲张,中医称之为筋瘤病,该症有原发性,也有继发性;根据解剖部位,可分为大隐静脉、小隐静脉;根据盆腔反流血管的情况,可分为浅静脉曲张、深静脉曲张。发生静脉曲张的时候,患者下肢皮肤上会出现蚯蚓状突起,常常迂曲成团,患者站立的时候突起比较明显,患者抬高肢体后突起可以减轻。如果疾病进一步发展,肢体有可能出现肿胀和疼痛,也有可能出现色素沉着,甚至发生皮肤破溃。总体来讲,原发性的单纯性的静脉曲张,都可以进行手术治疗。而继发性的比较复杂,必须从“治本”着手,如果单纯地直接进行手术,通过损伤或闭塞曲张血管来达到暂时的好转,那仅仅属于“治标”没有“治本”,实际却加重了其它血管的负担,所以术后复发率高,何况手术还有很多并发症。另外像深静脉血栓,堵塞造成的继发性静脉曲张,它本身是一个手术禁忌症,不能进行手术。所以,以内服中药加上日常保健,是调治下肢静脉曲张的好方法。

内服中药分三型进行调治

黄清苑表示,中医临床,一般是将下肢静脉曲张分为三型,不同类型采用不同中药辨证施治。

一、气滞血郁型。主要表现为:患肢青筋迂曲或扭曲成团块状;患肢酸痛或胀痛,有沉重感,活动后加重;足靴区皮肤色素沉着,皮下硬结或索状硬条,压痛,或皮肤纤维性硬化。舌质紫暗,或有瘀斑、瘀点,舌苔薄白,脉弦或涩。此型下肢静脉曲张的治疗原则为“行气活血,散瘀通络”,常用的方药有:陈皮、莪术、三棱、元胡、川芎、丹参、当归、赤芍、红花、桃仁等。

二、湿热下注型。主要表现为:患肢青筋隆起,患部红肿疼痛;患肢有索状肿物或结节,压痛;小腿溃疡、糜烂渗液,周围皮肤红肿热痛,或并发丹毒;伴发热、口渴、便秘、溲赤;舌质暗红,舌苔黄腻,脉滑数。此型下肢静脉曲张的治疗原则为“清利湿热,解毒消肿”,常用的方药有甘草、苍术、茯苓、泽泻、薏苡仁、黄柏、萆薢、当归玄参、金银花等。

三、气血两虚型。主要表现为:身体疲乏无力,下肢沉重;患肢青筋迂曲,小腿轻度肿胀,皮肤色

素沉着;小腿溃疡经久不愈,肉芽淡红或苍白,脓水清稀;舌质淡红,舌苔薄白,脉沉细弱。此型下肢静脉曲张的治疗原则为“补气养血,温通经络”,常用的方药有白芷、肉桂、地龙、当归、丹参、川芎、白芍、党参、黄芪等。

对于有破溃的患者,黄清苑介绍了外用药。可以外用疔疮膏:制作方法是取轻粉10克,龙骨50克,独活50克,羌活50克,黄丹50克,当归50克为末和匀,香油调备外敷。特别提醒,外用药不能内服。

日常保健注意八点

黄清苑指出,任何疾病的治疗,都是日常保健不到位的后备手段,对于静脉曲张也不例外,这是一种常见的血管疾病,为人们的危害是很大的。所以,静脉曲张这种疾病不仅需要我们对它进行有针对性的治疗,更重要的是做好日常保健工作,因为日常保健措施对于静脉曲张的恢复是非常有帮助作用的。她建议,患者日常要注意以下8点。

1. 足浴:用热水泡脚,特别是用生姜或辣椒煎水洗脚,可较快地扩张人体呼吸道粘膜的毛细血管网,加快血液循环,从而使呼吸道粘膜内血液中的白血球及时地消灭侵袭人体的细菌和病毒,使人体免受感染。经常站立者,易患“下肢静脉曲张”疾病,而足浴能加快腿部血液循环,使腿部的静脉血液及时向右心回流,有利于减轻腿部的静脉瘀血,防治下肢静脉曲张。

2. 按摩脚:洗脚后,双手搓热,轻揉搓相关部位或穴位,可全脚按

摩,也可局部按摩,多摩涌泉穴(足心)或太冲穴(一、二足趾关节后)或太溪穴(内踝高点与跟腱之间凹陷中)。

3. 高抬贵脚:每天将双脚翘起2-3次,平或高于心脏,此时脚、腿部血循环旺盛,下肢血液流回肺和心脏的速度加快,得到充分循环,头部可得到充足而新鲜的血液和氧,同时对脚部穴位、反射区也是一个良性刺激。

4. 搓揉腿肚:以双手掌紧夹一侧小腿肚,边转动边搓揉,每侧揉动20次左右,然后以同法揉动另一只腿。此法能增强腿力。

5. 扳足:取坐位,两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾和足踝关节各20次,能锻炼脚力,防止腿足软弱无力。

6. 扭膝:两足平行靠拢,屈膝微向下蹲,双手放在膝盖上,膝部前后左右呈圆圈转动,先向左转,后向右转,各20次左右。可治下肢乏力、

膝关节疼痛。

7. 甩腿:一手扶物或扶墙,先向前甩动小腿,使脚尖前向上翘起,然后向后甩动,使脚尖用力向后,脚面绷直,腿亦尽量伸直。在甩腿时,上身正直,两腿交换各甩数十次。此法可预防半身不遂、下肢萎缩无力及腿麻、小腿抽筋等。

8. 穿医用弹力袜:患者使用医用的静脉曲张弹力袜,因为医用的静脉曲张弹力袜是一个分级梯度压力。在脚踝的部位压力是最高的,在大腿的上方压力是减低的,所以有这种压力的梯度,病人在穿上静脉曲张弹力袜的时候,通过压力梯度就能够使曲张静脉内的血液顺利的进入深静脉,而深静脉的血液不容易返流到大隐静脉曲张内,这样能够有效地减轻病人的症状。如果采用一般的有弹力的袜子,由于其并不是一个分级梯度压力的,因此无减轻静脉曲张症状的效果