早期识别下肢血管疾病信号
远离心脑血管疾病

随着现代生活方式的变化、环境污染的加重以及老龄化人口的增加，心脑血管疾病的发病率越来越高，已经成为了中老年人面临的重大健康问题之一。而下肢血管疾病是心脑血管疾病的一个重要组成部分，关注下肢血管健康对于预防心脑血管疾病具有重要意义。那么，下肢血管疾病包括哪些？该如何识别这些疾病的信号呢？

什么是下肢血管疾病？

下肢血管疾病分为下肢动脉系统疾病和下肢静脉系统疾病，前者包括动脉粥样硬化、糖尿病足、下肢动脉血栓、下肢动脉炎等，后者主要包括下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓等。这些疾病的发生与循环系统功能的改变有关，下肢血管的健康状况可以反映人体全身血管系统的健康状况。因此，通过早期识别下肢血管疾病的信号，有助于尽早发现和预防心脑血管疾病的发生。

如何诊断下肢血管疾病？

B超是临床上诊断下肢血管疾病的常用方法，通过超声波对下肢血管进行实时观察和评估，主要观察指标为动脉直径、动静脉血流速度、血管壁异常和血管病变等。

1. **动脉直径** 动脉的直径测量是评估下肢血管状态的重要指标。通过测量动脉的内径，可以判断动脉硬化和狭窄的程度，一般来说，动脉内径小于2.5毫米提示可能存在动脉狭窄，超过5毫米则表明可能存在动脉瘤。

2. **血流速度** 血流速度是评估下肢血管血流状态的重要指标，通过多普勒技术可以测量血液在血管内的流速和流量。正常情况下，动脉内的血流速度应该是均匀的，而静脉内的血流速度可以判断血液回流情况。

3. **血管壁** 血管壁是否正常，血管是否有病变，也是下肢血管B超诊断的重要内容。正常情况下，下肢动脉和静脉的管壁应该是光滑、均匀的，如有任何病理性改变，如斑块、钙化、溃疡等，都可能是血管病变的信号。

4. **血栓** 血栓是引起心脑血管疾病的重要危险因素之一，B超对下肢静脉血栓的诊断也发挥着重要作用。通过B超彩色多普勒技术，可以观察到静脉内血栓的形态和位置，进而判断血栓的程度和范围。B超对于下肢深静脉血栓的诊断敏感度高，且无创、低成本，是临床常用的检查手段。

下肢血管疾病有哪些症状？

1. **足背动脉搏动减弱** 足背动脉是下肢血管中的重要组成部分，其搏动可以反映血管供血情况。正常情况下，足背动脉的搏动可以明显触摸到，如果血管出现狭窄或阻塞，足背动脉的搏动就会减弱或消失。这时就需要进一步检查血管情况，以明确是否存在下肢动脉硬化或其他血管疾病。

2. **小腿肌肉萎缩** 小腿肌肉萎缩是下肢血管疾病的一种常见症状，可以反映下肢血管供血不足的程度。正常情况下，小腿肌肉是有一定丰满度和弹性的，但是，如果下肢血管存在狭窄或阻塞，小腿肌肉的供血就会受到影响，从而导致小腿肌肉萎缩。

3. **下肢肿胀** 下肢肿胀也是下肢血管疾病的一大常见症状，可以反映血液循环不畅的程度。当下肢血管出现狭窄或阻塞时，血液循环就会受到影响，从而导致下肢的水分积聚，引起肿胀。

4. **皮肤改变** 首先，下肢血管疾病会导致皮肤干燥。正常情况下，皮肤含有丰富的水分，能够保持相对湿润的状态，当血管狭窄或阻塞导致供血不足时，营养物质和水分的供应就会减少，使得皮肤变得干燥。

其次，下肢血管疾病会导致皮肤脱屑。由于血管供血不足，皮肤细胞无法得到充足的营养和氧气供应，皮肤细胞的代谢功能就会受到影响，这种代谢功能的改变会导致皮肤细胞脱屑，表现为皮肤的外层脱落。脱屑的程度和范围根据疾病的严重程度而有所不同，轻微的可能只导致局部皮肤脱屑，严重者可能导致广泛的皮肤脱屑。

再次，下肢血管疾病会导致皮肤色素沉着。正常情况下，皮肤的色素分布是均匀的，当下肢血管供血不足时，由于营养和氧气的不足，会导致皮肤细胞代谢产物的堆积，继而导致皮肤色素沉着。这种色素沉着的表现是皮肤变得暗沉，可能出现斑点或斑块，且颜色较深。

崇左市扶绥县人民医院 庞李凤

治疗尿失禁 试试凯格尔运动

由于先天或后天因素导致盆底肌群力量薄弱，尿液就会在喷嚏、咳嗽或大笑时不自主地从尿道口漏出，医学上将这种现象称为尿失禁，给患者的生活造成很大困扰。那么，如何改善尿失禁呢？今天就来详细介绍一下这个被无数专家推崇的盆底肌康复锻炼方法——凯格尔运动，有尿失禁困扰的患者不妨试试。

常见的尿失禁有哪些类型？

1. **真性尿失禁** 患者完全失去控制排尿的能力，膀胱内尿液持续性从尿道流出的现象。

2. **压力性尿失禁** 患者在喷嚏、咳嗽、大笑等腹压增加的情况下，尿液从尿道口流出。

3. **急迫性尿失禁** 患者出现尿急的同时，尿液从尿道口漏出的现象。

4. **充盈性尿失禁** 由于各种原因导致急慢性尿潴留，使得膀胱过度充盈，尿液不受控制地间断性从尿道口溢出的现象。

凯格尔运动怎么做？

凯格尔运动又称骨盆运动，主要是通过重复缩放部分骨盆肌肉来达到锻炼的目的，是目前公认治疗压力性尿失禁的首选方法，既简便又无创。

1. **凯格尔运动的作用** 凯格尔运动不仅对于尿失禁的治疗非常有效，而且对于女性阴道脱垂、子宫脱垂也有好的治疗效果。同时，对于男性前列腺疼痛、前列腺炎以及良性前列腺增生症等疾病也有效。

2. **凯格尔运动的具体方法**

第一阶段：初级锻炼方法

患者站立，双手交叉放置在肩膀上，脚跟内侧与腋窝同宽。呼气时，耻骨和尾骨之间的盆底肌群感到由外向内、由下往上的收紧和提升，即尿道口和肛门之间的会阴部向内紧缩并向上提升，保持5秒钟。吸气时，将提升上来的盆底肌放松下来，休息5~10秒后，重复上述动作。第一阶段的骨盆底肌肉运动可以不受时间、地点的限制，步行、办公、休息时都可以做。

第二阶段：有效率地自我训练

（1）准确找到肌群。凯格尔运动主要是锻炼盆底肌，因此，准确找到盆底肌是关键。这里分享一个简单的方法，具体就是在小便中途憋尿，感觉到用力收缩的肌肉位置，就是盆底肌的位置。

（2）排空膀胱。凯格尔运动开始前先排空膀胱，否则运动过程中可能会感觉到疼痛或出现漏尿。

（3）锻炼方法。取去枕平卧位，双手自然放在身体两侧，膝盖并拢，身体处于放松状态，将注意力集中在盆底肌，按上述方法收缩盆底肌，保持5秒，然后放松5~10秒，重复交替进行。

（4）时间和组数。收缩盆底肌的感觉和憋尿很相似，如果不能坚持5秒，可根据自身的情况适当减少时间。收缩盆底肌5秒后放松5~10秒，上述动作10次为一组，每次可根据自身的实际情况做3~4组。

3. **凯格尔运动的注意事项**

（1）凯格尔运动的全程，要保持正常的呼吸，身体保持放松状态。

（2）月经期、阴道感染或泌尿系统感染期间不宜进行凯格尔运动。

（3）找到正确的肌肉群。很多人会错误地认为凯格尔运动就是收腹，其实，凯格尔运动锻炼的不是腹肌，而是盆底肌。运动过程中如果感到腰痛、腰酸，或者腹部是收紧的状态，说明运动的肌肉群是错误的。

（4）调整运动频次。凯格尔运动的频次要根据自身的实际情况来自行调整，频率以自己感觉到不累为宜。如果运动过程中感觉到累，可以先暂停运动，等缓解后再继续。练习一段时间后，阴道收缩保持的时间较长，可以根据自身的实际情况降低频次。

（5）注意发力方向。很多人错误地认为凯格尔运动发力时像上厕所一样，是向下发力的，事实正好相反，正确的发力方向应该是向上的，类似憋尿或憋大便的动作。

（6）不要借助多余的肌肉发力。进行凯格尔运动时，很多人由于力量太弱或收缩动作不正确，身体就会借助腰部、腹部等其他部位的肌肉来协助运动，这样也会影响训练效果。因此，训练时一定要找到正确的肌肉发力，尽量不要借助多余的肌肉来发力。

（7）收缩和放松要完全。运动过程中，如果只感觉到阴道在收缩，却没有感觉到肛门位置收缩，就属于收缩不完全，这样会导致部分肌肉得不到锻炼，影响训练效果。另外，放松也要完全，如果放松不完全，可能会使盆底肌出现疲劳或痉挛现象，得不偿失。

来宾市人民医院 黄文秀 权柳华