

小腿抽筋需警惕周围血管疾病

本报通讯员 姜宗芳 本报记者 马玉梅

周围血管包括外周动脉、静脉和淋巴管,中医称之为经脉、脉管,故周围血管疾病称为脉管病。随着社会人口的日益老龄化以及糖尿病人的增多,脉管病发病率亦越来越高,脉管病越来越得到重视。脉管病早期往往出现小腿抽筋,夜间为甚,伴有足趾麻木怕冷发凉甚至疼痛等症状。往往被认为缺钙、类风湿性关节炎、腰椎疾病等,从而耽误治疗而出现足趾发黑坏死,甚至截肢。如何少走弯路,正规的治疗将是每个患者的心声。下面请沧州中西医结合医院东院区疮疡脉管病科主任艾明瑞讲解脉管病常见的临床问题。

腿抽筋有这些症状时需到医院就诊

广告里常说:“腰酸背痛腿抽筋——得补钙”,临床中常会遇到腿抽筋的老年人,他们大都补过钙。但经过详细检查,其中大部分不是缺钙,而是与动脉硬化导致腿部血供障碍有关。当下肢出

现动脉硬化后,腿部血供减少,血流不畅,代谢产物不能被血液带走,当达到一定浓度时,就会刺激肌肉收缩,引起疼痛抽筋,部分患者甚至将其当作一般腰腿痛或缺钙而长期误诊。

如果腿抽筋伴有这些症状时就需到医院排除脉管病:麻:表明气能过来,而血过不来;木:麻得厉害了,就是木,是血和气都过不来;酸:表明虽然经络是通的,但是气血不足。疼:不通则痛,

说明这时血管发生了闭塞。中医认为:周围血管病早期出现这些症状与寒邪有关,寒邪属于阴邪,夜间阴气盛,故夜间常出现腿抽筋或疼痛等。

夜间腿抽筋临床常见的问题

1.脉管病多夜间腿抽筋
因为人在睡眠时心脏输出血量减少,下肢灌注血量也减少,当血管闭塞或静脉血栓时,夜间肢端血液循环障碍更加严重,所以腿抽筋常在夜间加重。
2.患心脑血管疾病的人群容易出现夜间腿抽筋
因为心脑血管与下肢血管是一个管路,所以当心脑血管

血管有问题时,也提示下肢血管有问题,只不过表现得像心脑血管疾病那么“难受”。
3.腿抽筋患者容易出现疼痛
因为腿抽筋患者常常伴有血管闭塞疾病,到了夜间远端血流量减少,缺血更加严重,所以出现疼痛时要引起足够的重视。

4.吸烟人群中容易出现夜间腿抽筋
烟草中的尼古丁成分可损害循环系统,不仅使血管痉挛,还可以使血液的黏稠度增加,导致体内微循环障碍。同时,因为大量吸入一氧化碳,会妨碍血红蛋白与氧的结合,造成机体远端缺氧血症,所以下肢有麻凉等症状的吸

烟者夜间更容易出现腿抽筋。
5.有静脉曲张的人容易出现夜间腿抽筋
中医认为静脉曲张的发生与寒邪有关,尤其是年轻时趟过冰冷的河水等,称之为“炸筋腿”。因为寒邪属于阴邪,所以夜间常常出现小腿抽筋等不适。

周围血管病常见的临床问题

一、下肢慢性动脉闭塞性疾病的疼痛有哪些特点
间歇性跛行:下肢缺血早期,患肢发凉麻木或足底紧张感,当病人行走一段路程后,小腿或足部肌肉发生胀痛或抽痛,如果继续行走,就疼痛加重,被迫止步,休息片刻后,疼痛迅速缓解,再行走时疼痛有复出现。这种症状称为间歇性跛行,随着病情的发展,行走距离逐渐缩短,止步时间变长。
静息痛:下肢缺血病情继续发展,动脉缺血更加严重,肢体处于休息状态时,血液供应仍不满足肢体需要,

出现静息痛,这种疼痛比较剧烈,经久不息,日轻夜重,肢体抬高时加重,下垂稍有减轻,病人日夜屈膝扶足而坐,彻夜难眠,往往需要将足下垂于床边,才能减轻疼痛。如果患肢病发感染,疼痛就更加剧烈。
二、急性动脉闭塞出现的疼痛特点
疼痛最为剧烈,刀割样,发病突然。常常伴有皮色苍白、麻木、关节僵硬等症状,发病急,很快出现肢端坏死,患者常常有房颤等心血管病史。
三、深静脉血栓出现的疼痛特点

深静脉血栓表现下肢肿胀为主,肢体明显增粗,腓肠肌挤压痛明显,或股三角区(大腿根)有压痛。
四、腿抽筋时怎么做
万一小腿抽筋发作,可以马上抓住抽筋一侧脚的大拇指,然后慢慢将脚掌向自己方向拉,再慢慢伸直脚,然后用双手使劲按摩小腿肚子。
五、肢端出现了疼痛如何调养
戒烟 吸烟将加重缺血,注意足趾保暖,受寒加重疼痛;

少活动 因为肢端缺血后足趾应避免受压,多活动将加速足趾坏死;
避免掐揉 患肢受压或掐揉,或抱膝而坐,应平卧于床做伯格运动;
避免热水熏洗 许多患者以为洗热水会好些,其实不然,泡脚会增加感染几率,加速足趾坏死;
避免用膏剂 用膏剂更容易增加感染几率,加速足趾坏死等;
避免敷热水袋 容易出现烫伤,加速皮肤坏死。夜间疼痛不能仅靠止痛药物治疗,应及时就诊。

周围血管病中伴有腿抽筋的早期常见症候群

1.不宁腿综合征
(1)当我们出现双腿不适(麻刺感、刺痛感、紧张、疼痛)伴有不可控制的机体运动。(2)症状在休息时出现,主要在晚间,可以影响入睡;病情严重随时

变化(如每周、每月不同),可以累及上肢。(3)通过对肢体的某些手法操作(如揉搓、摇动、跺脚、走动)可使症状部分或者彻底缓解。(4)无其他神经系统的症状和体征。考虑为不宁

腿综合征。
2.老寒腿
(1)下肢怕冷,尤其是小腿,夏天怕吹空调,夜间睡觉还得盖被子;(2)遇到天阴下雨、气候转凉或受凉,膝关节或足趾冰冷甚

至疼痛;(3)足部无汗,或者冷汗频出,夜间加重早晨无不适;(4)患者查彩超无狭窄或闭塞情况;(5)夜间容易抽筋或者足趾疼痛不适。

周围血管病如何早知道

下肢缺血性疾病早期出现足趾或手指,麻木、发凉、怕冷、皮肤粗糙、指甲增厚、嵌甲(趾甲向肉里长)等,或行走一段距离小腿酸疼不

适,或无力如踩棉感,或夜间腿抽筋,疼痛不适等,这时应触一下足背动脉或胫后动脉搏动是否减弱或未触及,或抬高下肢观察足趾有无苍白

皮温低等。如果有上述症状,就应该到医院查动脉彩超了解动脉情况。
下肢静脉疾病早期活动后小腿酸胀,劳累不适,休息

一晚可缓解。如果出现踝周水肿、皮色发暗,甚至发黑,或者沿浅静脉疼痛、小腿后方疼痛等,就应该到医院就诊。

专家介绍



艾明瑞

沧州中西医结合医院(市二医院)东院区(原铁路医院)疮疡脉管病科主任。

黑龙江中医药大学本硕博连读周围血管病专业研究生。师从全国周围血管病治疗中心主任、博士生导师李令根教授。中国中西医结合学会周围血管病专业青年委员、河北省中医药学会脉管病分会常务委员,在继承和总结导师经验基础上,建立了西药中医化诊疗体系,以络病学说指导周围血管病治疗,运用血管再生技术使得疮疡及脉管病临床疗效达到国内领先水平。擅长治疗各种皮肤溃疡、化脓性乳腺炎、窦道瘻管、术后不愈合创面、臃疮、糖尿病足、丹毒、静脉曲张、浅静脉炎、深静脉血栓形成、淋巴水肿、动脉硬化闭塞症、血栓闭塞性脉管炎、急性动脉栓塞、雷诺氏病、不宁腿综合征、结节性红斑等疾病。

科室简介

沧州中西医结合医院(市二医院)东院区(原铁路医院)疮疡脉管病科

疮疡脉管病科诊疗范围:

- 1.各种疮疡:静理性溃疡(老烂腿、臃疮)、坏死性血管炎、缺血性坏疽、褥疮、慢性骨髓炎、急性慢性乳腺炎、复杂性窦瘻等。
- 2.肢体缺血性疾病:血栓性脉管炎、动脉硬化闭塞症、糖尿病足、急性动脉栓塞、多发性动脉炎、不宁腿综合征、雷诺氏病、红斑肢痛症等。
- 3.肢体静脉性疾病:静脉曲张、血栓性浅静脉炎、深静脉血栓形成、深静脉瓣膜功能不全、静脉曲张伴溃疡等。
- 4.淋巴疾病:下肢丹毒、淋巴管炎、淋巴水肿等。
- 5.免疫性或结缔组织伴发血管炎或无明显诱因下肢疼痛肿胀综合征;结节性红斑等。

疮疡脉管病科治疗特色:

- 1.采用西药中医化独特治疗思路,促进侧支建立疗法治疗血管闭塞性疾病。当血管闭塞后,采用促进侧支循环建立方法,避免动脉支架置入术,减少医疗费用。西药中医化溶栓抗凝保守疗法:治疗下肢深静脉血栓形成,能避免静脉滤器置入术,避免终身携带滤器及终身抗凝,大大减少医疗费用。
- 2.全方位微创治疗各期静脉曲张及并发症,对不同时静静脉曲张采用不同的微创治疗思路,减少复发,对皮肤变色、发黑或术后复发患者采取环扎治疗,疗效显著。
- 3.科室中医治疗特色浓厚,中医外治法全面,对患者尽量采取保守的治疗思路。研制外用膏散剂治疗各种褥疮、烧烫伤及各种溃疡。各种专科制剂治疗动脉硬化闭塞症、老寒腿、脉管炎、深静脉血栓、静脉曲张伴静脉炎等。
- 4.独家引进血管再生技术治疗血栓闭塞性脉管炎。当患者需要截肢时,可以考虑采用血管再生技术。开展干细胞移植术和三氧大自血回输疗法治疗糖尿病足、血栓闭塞性脉管炎、动脉硬化闭塞症、雷诺氏病、不宁腿综合征等,技术成熟,疗效显著。

科室地址:疮疡脉管病科位于市二医院东院区体检中心后新病区一楼,设置床位42张,病房以二人间和单间为主,都有独立卫生间。

医院地址:沧州市千童北大道17号,市内乘坐11B路、13路、613路、604路、615路、430路公交车可到。

电话咨询:2176500 2075119
15833178751 18031783171