

# 缓解下肢静脉曲张的生活小妙招

□ 张欣

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病,主要表现为下肢静脉扩张、曲折,严重者还会出现皮肤变色、溃疡等症状。虽然静脉曲张的病因复杂,包括遗传因素、久站久坐等,但通过一些生活小妙招,我们可以有效缓解症状,预防其进一步恶化。本文将介绍几种简单易行的缓解方法,希望能对受静脉曲张困扰的朋友们有所帮助。

## 一、保持适量运动

1、步行:每天保持30分钟至1小时的步行,可以有效促进下肢血液回流,减轻静脉压力。步行时尽量选择平坦的路面,避免过度冲击,以免对关节和静脉造成不必要的伤害。此外,可以选择在空气清新的公园或河边步行,这样不仅能锻炼身体,还能享受大自然带来的愉悦心情,从而有助于缓解精神压力,提高整体健康水平。

2、游泳:游泳是一种低冲击的全身运动,不仅能锻炼肌肉,还能通过水的浮力减轻下肢负担,改善血液循环。游泳时,水的浮力可以减少身体的重量对静脉的压迫,特别是蛙泳和自由泳,通过腿部的频繁划水动作,可以有效促进下肢静脉血液的回流。同时,游泳也能增强心肺功能,提高身体的耐力和抵抗力。

3、脚踝运动:坐着或站立时,可以做一些简单的脚踝运动,如转动脚踝、上下踢腿等。这些运动可以有效促进血液回流,防止静脉血液滞留。在办公桌前或是家庭休息时,每隔一小时进行几分钟的脚踝运动,既不占用大量时间,又能显著提高血液循环。此外,早晨起床后和晚上睡前进行脚踝运动,还能缓解一天的疲劳,预防静脉曲张的进一步恶化。

## 二、合理饮食

1、多摄入高纤维食物:高纤维食物如全麦食品、水果和蔬菜,可以帮助保持肠道健康,防止便秘,减少静脉压力。

2、增加维生素C和E的摄入:维生素C可以增强血管壁的弹性,维生素E则具有抗氧化作用,有助于保护血管。橙子、柠檬、菠菜、坚果等都是这些维生素的良好来源。

3、控制盐分摄入:过多的盐分会导致体液滞留,加重静脉曲张的症状。因此,应尽量减少高盐食品的摄入,保持饮食清淡。

## 三、穿着弹力袜

弹力袜是一种专门设计用于缓解静脉曲张的医疗用品。

1、选择合适的弹力袜:市面上有各种不同压力等级的弹力袜,应根据医生建议选择

适合自己情况的产品。过紧或过松的弹力袜都无法达到理想的效果。

2、正确穿戴:穿弹力袜时,应在早晨起床后、腿部尚未出现肿胀时穿上。穿戴过程中要确保袜子平整贴合,不出现褶皱。

3、坚持穿戴:为了达到最佳效果,建议每天坚持穿戴弹力袜,尤其是在长时间站立或行走时更应如此。

## 四、抬高腿部

1、休息时抬高腿部:每天休息时,可以将腿部抬高至高于心脏的位置,持续15至20分钟。这可以减轻腿部静脉压力,缓解不适感。

2、睡觉时垫高腿部:睡觉时,可以在脚下垫一个枕头,使腿部保持抬高状态。这不仅有助于血液回流,而且还能预防夜间腿部肿胀。

3、避免长时间站立或坐着:如果工作需要长时间站立或坐着,建议每隔一段时间活动一下,抬高腿部,促进血液循环。

## 五、按摩和热敷

1、按摩:可以用轻柔的手法从脚踝向大腿方向进行按摩,促进静脉血液回流。按摩时可以使用一些舒缓的精油,效果更佳。轻柔的按摩手法可以帮助松解肌肉紧张,促进

血液和淋巴的流动,减轻静脉曲张带来的肿胀和疼痛感。同时,精油中的活性成分还可以通过皮肤吸收,进一步改善血液循环和静脉健康。

2、热敷:用温热的毛巾敷在腿部,可以帮助放松肌肉,改善血液循环。但要注意水温适中,避免烫伤皮肤。热敷可以通过温热刺激血管扩张,增加局部血流量,缓解静脉曲张引起的酸胀感和疼痛。建议在每天晚上休息前进行热敷,不仅能放松肌肉,还能提高睡眠质量。

3、注意事项:在进行按摩和热敷时,应避免对静脉曲张严重的区域施加过大的压力,以免加重病情。按摩和热敷虽能有效缓解症状,但应注意手法和力度的控制,避免因过度用力造成静脉壁损伤。对于严重静脉曲张患者,建议在医生指导下进行按摩和热敷,以确保安全和疗效。

总之,下肢静脉曲张虽然是一种常见的血管疾病,但通过科学的生活方式和护理方法,我们完全可以有效缓解其症状,甚至预防其进一步发展。记住,任何健康问题都应及时咨询专业医生,以获得最适合的治疗和建议。

(作者单位:河北省中医院)

# 骨折康复期间的饮食建议

□ 曹泉

骨折是一种常见的损伤,其康复过程通常需要数周甚至数月。除了适当的医疗护理和物理治疗,合理的饮食也在康复过程中也很关键。本文将介绍骨折康复期间的饮食建议,帮助患者更好地促进骨骼愈合,提升康复效果。

## 一、蛋白质的重要性

1、促进骨骼愈合:蛋白质是骨骼的主要组成部分之一,骨折后的康复过程中,摄入足够的蛋白质有助于新骨的形成。蛋白质不仅能修复受损的骨骼组织,还能促进新骨细胞的生成,从而加快骨骼愈合的速度。此外,蛋白质还能帮助维持肌肉质量,防止长时间卧床导致的肌肉萎缩问题,对整体的康复非常有帮助。

2、增强免疫力:在骨折康复期间,免疫系统的功能直接影响愈合的速度和效果。蛋白质是免疫系统正常运作的重要物质,能够增强机体的免疫功能,帮助身体抵御感染和疾病,确保康复过程顺利进行。蛋白质缺乏会导致免疫功能下降,增加感染风险,进而延长康复时间。

3、食物来源:富含蛋白质的食物有很多,日常饮食中应注意多样化摄入。瘦肉如

鸡肉、牛肉和猪肉是优质蛋白质的良好来源,鱼类如三文鱼和金枪鱼不仅含有蛋白质,还富含有助于抗炎的Omega-3脂肪酸。鸡蛋是蛋白质的另一种优质来源,同时价格适中且易于烹饪。豆类如大豆、黑豆和扁豆,以及乳制品如牛奶、酸奶和奶酪,也是不错的选择。建议每天摄入适量的优质蛋白质,满足身体的需要,促进骨骼的健康恢复。

## 二、钙和维生素D的补充

1、骨骼健康的关键:钙是构成骨骼的主要成分,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。骨折康复期间,摄入足够的钙和维生素D有利于新骨的形成和骨骼的健康。缺乏钙会导致骨密度下降,影响骨骼的强度和稳定性,而维生素D不足会影响钙的吸收,导致血钙水平不稳定。

2、预防骨质疏松:在康复期间,保持足够的钙摄入可以预防骨质疏松,降低再次骨折的风险。维生素D则能帮助维持正常的血钙水平,支持骨骼健康。

3、食物来源和补充剂:富含钙的食物包括乳制品如牛奶、酸奶和奶酪,这些食物不仅易于获取,且含钙量高。豆腐和绿叶蔬菜如菠菜和羽衣甘蓝也是不错的选择。坚果如

杏仁也含有丰富的钙。维生素D则可以通过晒太阳获取,适量的阳光照射能帮助体内合成维生素D。此外,富含维生素D的食物如鱼肝油、鲑鱼、金枪鱼和鸡蛋也是很好的来源。如果饮食无法满足需求,建议在医生指导下使用钙和维生素D的补充剂,以确保骨骼健康。

## 三、抗氧化剂和维生素C的作用

1、促进胶原蛋白合成:维生素C是胶原蛋白合成的必需成分,胶原蛋白是骨骼、肌肉和皮肤的重要组成部分。在骨折康复期间,足够的维生素C摄入可以促进胶原蛋白的形成,加快伤口愈合。

2、抗氧化作用:抗氧化剂可以减少体内的自由基损伤,保护细胞健康。维生素C、维生素E和其他抗氧化剂能增强机体的抗氧化能力,有助于骨骼和组织的修复。

3、食物来源:富含维生素C的食物有柑橘类水果、草莓、番茄和绿叶蔬菜等。抗氧化剂则可以从坚果、种子和各类蔬果中获取。

## 四、避免不利于骨骼康复的食物

1、减少高糖和高脂肪食品:高糖和高脂肪食品会增加体内的炎症反应,不利于骨骼的愈合。建议在康复期间尽量减少甜点、油

炸食品和加工食品的摄入。

2、限制酒精和咖啡因:酒精和咖啡因会影响钙的吸收,降低骨骼的强度。建议康复期间尽量避免或减少酒精和咖啡因的摄入,确保骨骼的健康。

3、平衡饮食结构:维持饮食多样性和平衡性,确保摄入足够的营养素。避免单一饮食模式,以免导致营养不良,影响康复效果。

## 五、增加水分摄入

1、促进代谢和排毒:充足的水分摄入可以促进新陈代谢,帮助排除体内的毒素,减轻肿胀和炎症,有助于康复。

2、保持关节润滑:水分对于关节的润滑和功能正常也非常重要。在骨折康复期间,饮水可以防止关节僵硬,提升活动能力。

3、饮水建议:建议每天饮用足够的水,成人每天至少喝8杯水。同时,可以通过汤类、果汁和含水量高的水果如西瓜等补充水分。

总的来说,骨折康复期间,合理的饮食安排有利于促进骨骼愈合和提升康复效果。在遵循医生建议的基础上,科学的饮食规划将为康复过程提供强有力的保障,帮助患者早日恢复健康。

(作者单位:广西玉林市第一人民医院)

# 学生开学季健康饮食指南

□ 文敏

开学季是学生们迎接新学期新挑战的重要时刻,也是学生及家长将生活规律从假期状态回归到在校状态的过渡,更是调整饮食习惯、保持身体健康的关键阶段,作为一名疾控中心专业技术人员,针对学龄儿童也就是从6周岁到不满18周岁的未成年人提供一些关于学生健康饮食的建议,希望通过这篇文章帮助学生们在新学期里保持良好的身体状态和学习效率。

## 一、合理膳食的重要性

《中国学龄儿童膳食指南(2022)》中指出:6周岁到不满18周岁的未成年人正处于特殊生理阶段,生长发育迅速,对能量和营养素的需求量是相对高于成年人的,全面充足的营养是保证他们正常生长发育,乃至一生的健康物质保障;这个阶段也是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期,从小养成的健康饮食行为和生活方式也将使其受益终生。

## 二、养成健康饮食习惯

1、均衡搭配早餐:早餐提供的能量及营养素占全天的25%-30%,早餐食物量应当充足,食物种类要多样。一份健康的早餐应包括谷薯类、蔬菜类、动物性食物、豆与坚果四类食物中的三类及以上。例如,一个全麦馒

头、一份番茄炒鸡蛋、一份酸奶坚果/水果沙拉,就是一份合理搭配的早餐。早餐的摄入能提高学生的学习效率,有效避免因饥饿导致的注意力不集中。

2、平衡营养结构:学生每天的饮食应包括适量的蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素和矿物质等。合理的营养结构能够提供足够的能量,支持学生的日常学习和活动。蛋白质对身体生长发育和组织修复有一定积极作用,主要从瘦肉、鱼、蛋、豆类和奶制品中获得。脂类是人体必需的营养素之一,但应避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪酸。碳水化合物是人体最主要的能量来源,尽量摄取来自谷薯类、豆类、蔬菜和水果等植物性食物中的多种形式碳水化合物。维生素和矿物质则可通过多样化的饮食来摄取。

3、规律适量进食:一般情况下,学生应避免暴饮暴食或盲目节食,保持适量进食的习惯,三餐定时定量,不因学习忙碌而忽略正餐,规律适量进食可以帮助维持血糖稳定,避免因血糖波动引起的疲劳和注意力下降。同时,日常饮食应清淡,少油少盐少糖,避免增加超重肥胖和慢性疾病的风险。

4、合理选择零食:因学生时期对能量和营养素的需求量较高,学生们时常会有饥饿

感,会在两个正餐之间选择零食充饥,有些同学最喜欢的就是辣条、薯片、巧克力等,但这些都是应该避免经常食用的,因为它们都是高油、高盐、高糖的代表,学生应避免经常食用,要选择营养价值高,正餐不容易获得的食物,如:原味坚果、新鲜水果、奶与奶制品等。

5、科学摄入饮品:首先,除个别因治疗等特殊情况下,一般人的首选的饮品都是白开水,要足量饮水,少量多次,保证足够的水分摄入。其次,不喝含糖饮料。过多饮用含糖饮料,容易导致学生的龋齿和肥胖等疾病风险。然后,奶制品是钙和优质蛋白的食物来源,学生应每天摄入300ml及以上液体奶或相当量的奶制品,乳糖不耐受的学生可以选择酸奶或其他低乳糖奶产品。最后,未成年的学生均应充分认识到酒精及含酒精饮料对生长发育的危害,不尝试饮酒和喝含酒精饮料。

## 三、预防饮食相关的常见疾病

超重肥胖的预防:应以合理膳食和身体活动为基础,控制高能量食品的摄入,选择低热量、高纤维的食物,多吃蔬菜、水果、豆腐,适量吃瘦肉、鱼虾等。其次,增加体力活动,每天进行累计至少一小时的中等强度运动,如快走、跑步、游泳、篮球等。最后,定期监测身高体重,保持适宜增长。

缺铁性贫血的预防:学生时期因生长迅速、血容量增加,对铁的需求量明显增加,若铁摄入不足可导致贫血;青春期女生因月经来潮失血,也易发生贫血。因此,学生时期应不挑食、偏食,常吃含铁丰富的食物,如:瘦肉、动物内脏、血等;同时还要常吃新鲜蔬菜、水果,因为它们富含的维C可增加食物中铁的消化吸收,有效预防缺铁性贫血的发生。

慢性疾病的预防:学生时期养成良好的饮食习惯,减少含糖食品和饮料的摄入,能有效降低患糖尿病的风险;少吃高油高盐的食物,选择新鲜食材,尽量清淡少油,能减少高血压的发生;限制高胆固醇食物和动物性脂肪如猪油、肥肉等的摄入,能降低血脂异常的可能;控制高嘌呤食物如浓肉汤、动物内脏、鱼子等的摄入,能减少尿酸的生成,降低痛风的发生。

总之,健康的饮食习惯不仅能够提高学生的学习效率,还能促进学生生长发育,且能有效预防一些学生常见病和慢性病,我们希望每位学生都能在新学期里,通过科学合理的饮食保持良好的健康状态,全身心投入新学期的学习,勇敢迎接未来的挑战。

(作者单位:四川省成都市成华区疾病预防控制中心)