



# 电脑前久坐，女白领患上“蚯蚓腿”

## 越来越多年轻人下肢静脉曲张，只因长时间不动

□记者 罗湘波 通讯员 郑轲

常坐电脑前的人，要当心“蚯蚓腿”上身。昨天，记者从宁波市第二医院血管外科了解到，这个暑假期间，有不少教师、医生、白领往医院跑，治疗“蚯蚓腿”。

市第二医院血管外科主任医师郎德海说，这些病人中有些严重到皮肤轻轻一碰都疼，有的人小腿甚至出现溃烂。而导致他们发病的主要原因，仅仅是久坐或久站。

### 长时间坐着，小腿轻碰下就疼得冒冷汗

葛女士，30岁，是宁波一家公司的中层管理。上周她接手一个新项目，开始坐在电脑前没日没夜地做方案。

除了上厕所，葛女士连吃饭都是叫外卖，在电脑前边吃边干活。上周二，从下午2点到晚上9点连续7个小时，她没怎么走动过。等方案做完后，她突然走不了路了。

“别说走路了，整条腿都痛，皮肤轻轻一碰也疼得受不了，稍微一碰还会出现淤青。”葛女士说，她起初以为是抽筋，因为她感觉最疼的位置是沿着脚趾开始一

条筋络一路到大腿根。于是，她就贴了伤膏药，以为过几天就会好转。

接下来几天，葛女士的腿一天比一天疼，腿上的青筋像蚯蚓一样冒出来：“轻轻摸一下小腿就疼得冒冷汗，晚上睡觉翻身都能把自己疼醒。”在床上躺了4天，情况不见好转。她意识到这也许不是简单的腿抽筋，赶紧到医院检查。检查结果把她吓出一身冷汗，她患上了“蚯蚓腿”，如果任其发展有可能导致腿部溃烂。

### 越来越多的年轻人患上了这个病

“蚯蚓腿”，其实叫下肢静脉曲张。

在市第二医院，去年诊治了1000多例下肢静脉曲张，一半以上是年轻人。其中，因职业需要长时间站立的教师、外科手术医生、护士的比较多，还有一些是从事IT、文案、设计类的，以及长时间坐着的白领也是高发人群。

市第二医院血管外科主任郎德海说，越来越多的年轻人患上原本高发于老年人的静脉曲张，主要原因是持续坐着或站着，导致“血管不运动”。

通俗点讲，就是血管里的阀门坏了，血液不能正常流回心脏，倒流到一些细小血管中，如果这些血管正好

靠近皮肤，充满血液之后，就能看到皮肤下面鼓起来的血管。

静脉曲张，在临床分6级，症状轻的时候只有肿胀感影响美观，但严重起来可以让腿部溃烂。

不过，这个病的预防方法却非常简单。电脑前坐久了，每隔一小时就稍微走动几分钟，或者把小腿抬高一点。简单说，就是不要长时间坐着或站着，如果坐得小腿有肿胀感了就要起来走动“活血”。

郎德海说，虽然“下肢静脉曲张”早期预防和治疗都非常简单，但由于现在年轻人习惯长时间对着电脑不动，所以还是有越来越多的人患上了这个病。

### 对照不同阶段的症状可自行检查

下肢静脉曲张，在临床上分6级，具体表现都可以在家观察到。

1级，毛细血管扩张，没有明显血管突出症状；2级，小腿有单纯静脉曲张，患者有困、麻、累、木等感觉。这个阶段，患者可以穿医用弹力袜进行物理治疗，也可以注射“泡沫硬化剂”进行简单治疗，基本上刚打完针就马上能好了。

3级，小腿有肿胀感，出现明显疼痛；4级，小腿皮肤颜色改变，有色素沉着、淤积性皮炎及皮肤硬化等，还有明显的痒痛或是疼痛表现。如果到了这个阶段，建议患者尽快通过微创手术治疗，因为再严重小腿就要溃烂了。

5级，静脉曲张到了严重程度，皮肤颜色多呈黑色，皮肤会溃烂但还会愈合；6级，小腿皮肤长期溃烂且不愈合。

# 今天我市部分地区有大到暴雨

## 明天风雨减弱，周三开始以多云天气为主

□记者 陈胜男 边城雨  
实习生 周佳民  
通讯员 杜坤

受台风外围影响，昨天一整天宁波的天气都是阴沉沉的，雨也是有一阵没一阵地下着。气象台说，台风带来的降水今天还会持续，不过本周之后的天气就会以多云为主。

►昨天下午，甬城街头突然下起了大雨，不少行人措手不及，纷纷就近躲雨。

记者 许天长 摄



昨天下午，市气象台继续发布海上台风警报和暴雨橙色预警信号。今年第15号台风“天鹅”（台风级）昨天16时其中心位于宁波东南偏南方向约700公里的洋面上，昨天夜里移入东海东南部海域。市气象台预计，“天鹅”将以每小时20公里左右的速度向东北方向移动，沿着东经125度到127度穿过东海。昨天夜里到今天，宁波沿海海面 and 渔场风力达9—11级，台风中心经过的附近海域风力可达12级以上。

受“天鹅”外围环流和冷空气共同影响，今天宁波部分地区有大雨到暴雨，明天“天鹅”对我市影响结束，风雨趋于减弱，之后全市以多云天气为主，周日前后将迎来新一轮降水。预计本周天气较凉爽，最高气温

30℃。

从昨天夜里起海上风力增大，大风会持续到今天。气象部门建议，请特别关注东海海域的大风、沿海风浪等影响，特别是对海上作业及海岛旅游的影响。

昨天记者从市防指了解到，我市有12座水库超汛限水位，其中大中型水库中黄坛和东钱湖超过汛控水位，分别超过了100.4%和105.2%，在可控范围。另据介绍，我市河网水位也处于上涨状态，但截止记者发稿时，还没有河道超过警戒水位。

鉴于前期河道水位较高，过去两天宁波中北部地区已出现局地暴雨，今天我市部分地区仍可能有大雨到暴雨，请特别注意防范地质灾害、小流域洪涝等次生灾害。

## 江东城管联合法院 建立“联络工作室”

本报讯（记者 边城雨 通讯员 包静琴 实习生 周佳民）昨天记者了解到，江东法院驻城管“联络工作室”于上周五在江东区城管局正式成立。这标志着法院和城管将定期“会商联议”，使城管执法工作能得到更专业的法律指导和法律建议，促进依法行政、规范执法。

据悉，“联络工作室”将根据需要定期组织召开会议，研究解决城管工作中出现的热点难点问题，法院将通过这个平台，在城管行政纠纷调解中充当规则确立、方向引导、部署协调的统筹者角色，配合调解行政纠纷，促进执法效率提高。该工作室运行后，还将搭建法律宣传平台，拓展法律宣传途径。

## 我市工业输水管线 超过50公里

本报讯（记者 边城雨 通讯员 魏光华 陈思雅 杜蔷薇 实习生 周佳民）昨天记者从市城管局供排水集团了解到，我市工业输水管线已超过50公里，日供水量平均达到了25万吨。

宁波工业供水有限公司总经理邵兴华告诉记者，大工业供水主管道（直径1.6米—2.4米）目前已有50公里，年底管道通往大树，届时供水量每天可增加5万吨。根据规划，公司还在谋划通往鄞州和慈东的工业供水管道，如果顺利的话，我市的工业供水管道将达到100多公里，日供水量达到50万吨。

## 禁航禁渔通告

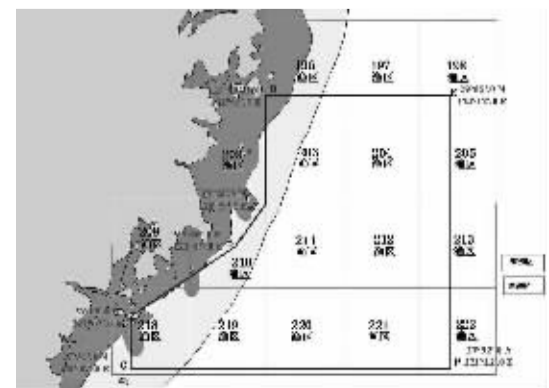
根据部队年度例行性训练计划安排，定于2015年8月25日至8月31日，在象山至温州以东海域组织实际使用武器训练，其中禁航时间为每日06：00至24：00时，禁航禁渔海域为以下7点按序连成的海域（2000中国大地坐标系）：

- (1)27°50'00"N,121°07'00"E;
- (2)28°14'00"N,121°48'00"E;
- (3)28°28'00"N,121°59'30"E;
- (4)29°05'00"N,121°59'30"E;
- (5)29°05'00"N,123°12'00"E;
- (6)27°32'00"N,123°12'00"E;
- (7)27°32'00"N,121°07'00"E。

包括196、197、198、202、203、204、205、209、210、211、212、213、218、219、220、221、222共17个渔区。实际使用武器训练期间，严禁船舶驶入上述各点连线范围内水域，北上和南下的船只从123°12'00"E线以东海域航行，并听从外围警戒舰艇的指挥，以策安全。

特此通告，望广大人民群众理解支持，相互转告。

宁波市人民政府  
二〇一五年八月二十一日



禁航禁渔示意图