



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碰一下都疼,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

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

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,具体表现都可以自己在家观察到。

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。

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,晚上睡觉翻个身都能把自己疼醒。”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。

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,在临床上分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。

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,因为再重点小腿就要溃疡了。

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

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

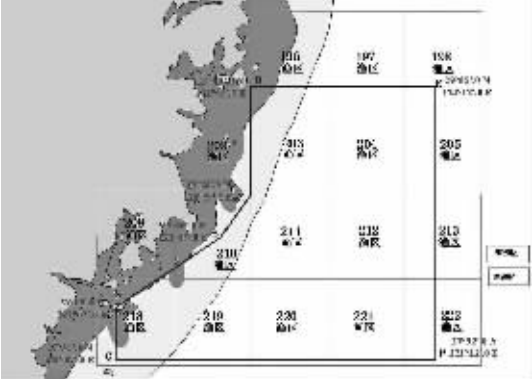
根据部队年度例行性训练计划安排,定于2015年8月25日至8月31日,在象山至温州以东海域组织实际使用武器训练,其中禁航时间为每日06:00至24:00时,禁航禁渔海域为以下7点按序连成的海域(2000中国大地坐标系):

(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