



别把“腿累”当小事

静脉曲张是从“蚯蚓腿”到“生命警报”的渐进式伤害

本报记者 晏飞

60岁的王阿姨最近几年一直有个心病，她的腿总是没处安放。“站久了，小腿就像灌了铅一样，又酸又胀，还有点麻。晚上好不容易躺下，腿却累得不行，怎么放都不舒服，半夜还总抽筋。”王阿姨的描述道出许多中老年人的苦恼。奇怪的是，每年体检她都很健康，查不出什么大毛病，这让她困惑不解：“我这腿到底是怎么了？”

徐州仁慈医院介入科主任陈育锋给出的答案直截了当：“这不是骨头的问题，也不是‘老寒腿’，而是静脉曲张在作祟。”陈育锋介绍，很多人对静脉曲张的印象还停留在腿上爬满“蚯蚓”的阶段，认为不疼不痒就不用管。但实际上，静脉曲张是一种不可逆转的进行性血管病，在任何年龄段都可能发病。它不仅悄悄偷走老年人的生活质量，更是一座随时可能爆发的“火山”，严重时甚至导致肺栓塞，危及生命。

腿上“阀门”坏了会拖成大问题

陈育锋经常接诊像王阿姨这样因“腿累、腿胀”来就医的患者，检查后发现是静脉曲张。“要理解这个病，首先要明白血液是怎么回流的。”陈育锋打了个比方，我们的心脏像是一个“水泵”，将血液泵到全身，而腿部的静脉要克服地心引力，把血液再抽回心脏。为了不让血液倒流，静脉里有许多精巧的“单向阀门”——静脉瓣膜。当我们走路或小腿肌肉收缩时，这些“阀门”就会打开，让血液往上走；肌肉放松时，“阀门”则会紧紧关闭，防止血液倒流。

然而，随着年龄增长，静脉壁本身会发生退行性变，变得薄弱松弛，加上长期站立、久坐、肥胖、慢性咳嗽、便秘等因素导致腹腔压力持续增加，这些“阀门”就会逐渐受损，出现“关不严”的情况。“阀门坏了，血液就会倒流淤积在小腿，像堵车一样

越堵越多，把静脉血管壁越撑越粗，最终形成我们看到的‘蚯蚓腿’。”王阿姨感受到的酸胀、发麻、抽筋，其实就是血液淤滞、组织缺氧发出的早期信号。很多人以为抽筋是缺钙，殊不知静脉回流不畅也是常见原因。

静脉曲张绝不是可以忽视的“小毛病”，它有着清晰的进展轨迹，如果不加干预，会一步步侵蚀你的健康，从不适到残疾，甚至威胁生命。

陈育锋特别强调，静脉曲张会导致血液流速缓慢瘀滞，很容易形成深静脉血栓，此时腿会突然肿得厉害，比平时粗一大圈，皮肤发红发热。最可怕的是血栓脱落，它会随着血流经过心脏，最后堵塞在肺动脉里形成肺栓塞，大块血栓堵住肺动脉主干时，短时间就可能致命。有静脉曲张的人患肺栓塞的概率比正常人高出5倍以上，这绝不是危言耸听。



AI绘图

预防胜于治疗

面对如此可怕的后果，我们该如何应对？陈育锋给出具体实用的建议。

首先要学会自测，关注身体发出的早期信号。陈育锋教了一个简单易行的方法：“坐下来，把两个脚踝并在一起，比较一下脚踝内侧皮肤的颜色。如果其中一侧颜色明显比另一侧深，或者出现没法解释的深色斑块，这就提示你的腿部可能存在隐藏的静脉曲张，需要尽早去医院做个血管超声检查。”

对于早期患者，生活方式的调整至关重要。要拒绝久站久坐，养成“动态”习惯，每30到40分钟就要改变一次体位，站起来走动几步，或者做做踮脚动作、勾脚尖再伸直，重复20次，这能有效激活小腿肌肉这个“第二心脏”，通过肌肉泵的作用挤压静脉血液回流。同时可以巧用“压力疗法”，医用弹力袜是保守治疗的有效武器，它通过梯级压力设计帮助推动血液回流，但弹力袜不是越紧越好，要选择合适的压力级别，最好在医生指导下购买。晚上睡觉时可以用枕头把双脚垫高，略高于心脏水平，这个简单的

动作能借助重力帮助血液回流，减轻腿部淤血和晨起的酸胀感。运动方面，游泳是预防静脉曲张最好的运动，水的压力能辅助增强血管弹性，快速步行也能有效促进血液循环。

当生活方式干预已无法阻挡病情进展时，就要破除“手术恐惧症”。很多患者因为怕开刀一拖再拖让病情加重，但现在的微创治疗如射频消融、激光闭合等，全程在超声引导下操作，只需在皮肤上穿刺一个小针眼，通过导管释放热能，就能像“电焊”一样把损坏的静脉壁闭合掉，让血液自动改道从健康的深静脉回流。这种方式创伤极小、恢复快，术后即刻就能下地行走。

陈育锋最后提醒，静脉曲张是一种进展性疾病，不会自愈，只会越来越重。如果腿部经常出现酸胀、发麻、抽筋，或者腿上已经出现了“小蚯蚓”，千万别再简单地认为是累的或缺钙。趁着病情尚在早期，及时就医，给血管做个“年检”，就是对未来生命质量最大的负责。

医保政策周周见2026年第4期 职工生育保险待遇（四）

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

问：职工生孩子医疗费用报销多少钱？

答：生育医疗费用按生育单病种结算。职工住院分娩或者因生育而引起的流产、引产和实施计划生育手术（灵活就业人员住院分娩或因生育而引起的流产、引产），在二级及以下医疗机构发生的符合生育保险规定的医疗费用，生育保险基金按病种、

按单元付费标准与医疗机构全额结算；在三级医疗机构发生的符合生育保险规定的医疗费用，生育保险基金按病种、按单元付费标准的85%结算。

职工、灵活就业人员个人自付金额计算方式：医疗总费用扣除特需服务费用后，实际费用低于结算标准时，职工、灵活就业人员按照实际费用的15%自付；等于或高于结算标准时，职工、灵活就业人员按照结算标准的15%自付。特需服务费用由参保人员全额自付。

本报记者 晏飞 整理

各级定点医疗机构生育医疗费用结算标准

单位：元

支付项目	定额标准	医疗机构		
		三级医疗机构	二级医疗机构	一级医疗机构
生育 (不含椎管内分娩镇痛诊疗服务项目)		6100	4200	3000
生育 (含椎管内分娩镇痛诊疗服务项目)		7200	5000	3700
3个月以下流产		1050	750	650
3个月以上7个月以下引产		2600	2000	1100
7个月以上引产		2800	2400	1400
放置(取出)宫内节育器		350	350	350
结扎(复通)手术		生育保险政策范围内的按实支付		