Atitit 筋脉曲张 静脉曲张

1、 此病有遗传倾向，有静脉曲张家族史，一般在30岁左右发病，因此在儿童和青少年时期应勤于运动，增强体质，有助于防治。

2、 肥胖的人应该减肥，肥胖虽不是直接原因，但过重的分量压在腿上可能会造成腿部静脉回流不畅，使静脉扩张加重。

3、 长期从事重体力劳动和长期站立工作的人。

4、 妇女经期和孕期等特殊时期要给腿部特殊的关照，多休息，要经常按摩腿部，帮助血液循环，避免静脉曲张。

5、 戒烟，因吸烟能使血液粘滞度改变，血液变粘稠，易淤积。口服避孕药也有类似作用，应尽力少服用。

6、 抬高腿部和穿弹力袜：抬高双腿使体位改变，帮助静脉血液回流，有利于腿部的静脉压力的降低，防止静脉曲张的形成。弹力袜要选择弹性较高的袜子（医用），在每日下床之前，将双腿举高慢慢套入。弹力袜的压力能改善且防止下肢静脉曲张。

7、每天坚持一定时间的行走，多项研究已经证明，走路是预防静脉曲张最好的运动。每完成一次行走，足底就会像泵一样将血液倒流回去，从而防止血液倒流的压力。