

Source: Lianhe Zaobao, Page 2
Date: 17 November 2020



医生执笔

张书咏
新加坡国立大学心脏中心
心脏内科顾问医生

心有余而腿力不足

外周动脉疾病并不可怕，也不是一定会受到截肢的威胁。如果能早发现疾病，并使用药物及运动治疗，病情就能改善。

冠状病毒阻断措施施行期间，在家禁闭的民众对户外活动无不望眼欲穿。这与家中长辈因腿力不足对可望不可及的路程，有着相似的心境。

试想一下，你的身边是否有相似的场景出现？家中有长辈因腿酸，总落在众人后方，慢慢跟着，抑或是身边的老伴，总是走两步就需要坐下休息。

这些都有可能是下肢（腿和脚）动脉所发出的警讯，若轻忽这些信号，就有可能造成腿部溃烂或是截肢！所以在损害发生前发现有狭窄动脉的前兆特别重要。

外周动脉疾病症状出现在脚

外周动脉疾病（Peripheral artery disease, 简称PAD），广泛来说就是除去心与脑以外的循环系统上出现的异常或病变。由于脚部距离心脏和大脑较远，身体会将血液优先循环至体内各个器官。当症状出现在脚部时，即代表身体循环面临了巨大的威胁。

该疾病是一个渐进的过程，当过多的脂肪积累于血管内，便会形成动脉粥样硬化。日积月累下，动脉会产生狭窄或堵塞。再进一步的发展至组织缺血、坏死。然而，在西方国家的统计，超过60岁的年龄组受累于外周



（iStock图片）

血管疾病高达20%。但因PAD目前未被大众充分认知，病情常延宕至须要面临截肢的处境。因此，建议该病好发人群，如年长者、有三高、糖尿病、吸烟史、动脉粥样硬化家族史的患者，特别要正视下肢疼痛的问题，避免该病有发展和恶化空间。

PAD的症状表现，可由轻度的无症状、间歇性跛行到严重肢体缺血坏死。其严重程度取决于动脉阻塞部位以及狭窄程度。该病最初仅是在平路行走一段距离后，患者下肢出现酸痛及乏力，短暂休息后立即缓解。当活动强度增大时，如快步或爬坡等行为，疼痛强度也会随之增强，或更早出现症状。若下肢动脉狭窄恶化，患者能无痛行走的路程将逐渐缩短，甚至无行走也饱受痛感。其他须要受到警惕的症状包括臀部疼痛，腿和脚的伤口难

愈合，汗毛减少或男性阳痿。因此，当该病受累人群腿部开始感觉疼痛，足冷和皮肤发青时，应寻求医疗协助，让病情早日被控制。

两大治疗方式

经过专科医生的诊断后，目前由两大治疗方式主导：保守治疗和手术治疗。保守治疗主要依赖于患者改善自身生活方式，运动治疗，控制血压和高胆固醇。糖尿病患者更应该控制血糖和避免双脚皮肤上的外伤。对于适合的患者，我也推荐采用医生监督下的运动治疗：以30到60分钟一次，一个星期三次，持续三个月作为一个疗程。如果无法到医院做运动治疗，也可以选择采用自行在家中运动治疗以一个星期三至五次，每次30分钟的行走训练。通常这些运动治疗可以改善

双腿机能，使患者提高无症状疼痛的行走距离和步行时间。虽然以改善体质的保守治疗效果相当不错，但是仍有10%至15%的患者在两年内还是需要进一步的手术治疗来改善状况。

手术治疗的宗旨为血运重建，以腔内介入治疗（Endovascular therapy）和血管搭桥为两个主要方法。通俗来说，前者是以经皮下方式，于血管腔内放置球囊或支架，开通闭塞动脉恢复血流，使患者症状缓解，甚至挽回濒于截肢威胁的肢体；而后者则以手术方式另建血管。根据全球文献及自斯坦福大学进修至今的临床经验，我认为介入治疗的技术已相当成熟，并能在该病上有显著疗效。而血管腔内介入治疗也有药物涂层球囊和支架、切割球囊、冷冻球囊、生物可吸收支架、动脉内膜旋切术、激光等新式消融工具来开创低并发症和低复发率的优势。同时，手术治疗完后，我也建议长期使用抗血栓药物来延缓下肢动脉阻塞的发展，以及减少心肌梗死概率以及猝死的风险。

我们平时用来走路的双脚，可以显露出很多疾病的征兆，也是身体健康的前哨。外周动脉疾病并不可怕，也不是一定会受到截肢的威胁。如果能早发现疾病，并使用药物及运动治疗，病情就能改善。如果情况无法在一定时间内得到疗效，立即的腔内介入治疗便是有效的医疗处置。