

何謂下肢靜脈曲張？

靜脈的功能主要是負責將身體血液輸送回心臟，由於腿部靜脈離心臟距離較遠，故需依靠下肢肌肉的壓縮及靜脈瓣膜的幫忙，將血液由下而上導引流回心臟，若這些瓣膜功能減弱或失去，即會造成血液鬱積在下肢，使得下肢靜脈壓力增加，讓血管失去彈性，更加速靜脈瓣膜閉鎖不全甚至毀壞，如此惡性循環造成下肢靜脈曲張日趨嚴重。

下肢靜脈曲張是相當常見的靜脈疾病，由於血液無法適當回流而淤積在足部，造成淺層血管的擴張，我們可在下肢皮膚看到紅色或藍色，有如蜘蛛網般交錯的血管紋，嚴重時還會看到血管扭曲且凸起於皮膚表面，俗稱「浮腳筋」，其所造成的困擾，可小至只是影響美觀，但也可大至影響下肢活動及日常生活。

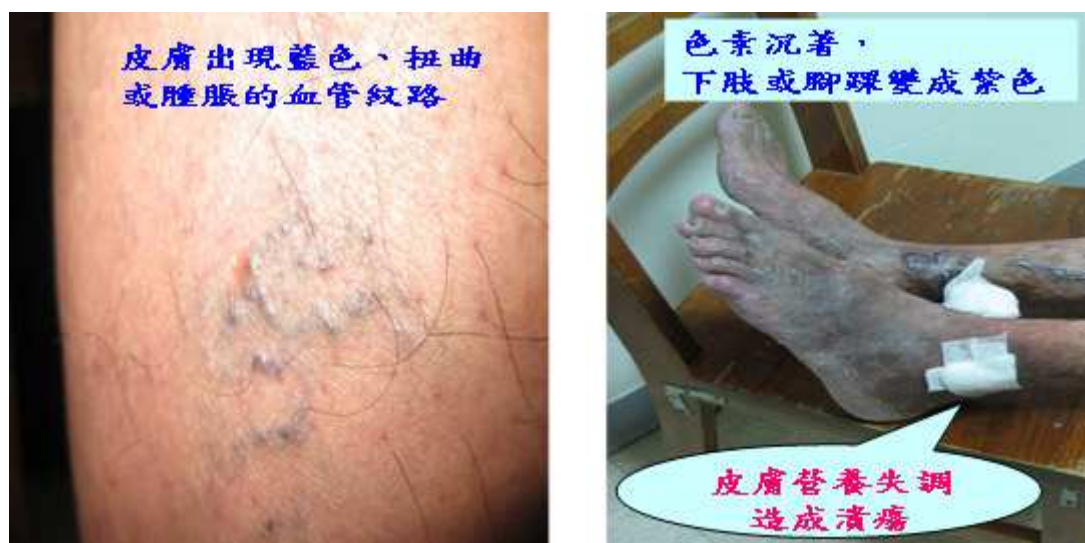
通常年齡大於 50 歲、女性、懷孕、多產婦（懷胎 2 次以上）、肥胖、有靜脈疾病家族史、常維持單一姿勢不動者或長久站立的工作者（每日大於 6 小時），例如從事推銷員、理髮師、美容師、電梯服務員、護理師、警察或廚師等職業別的人容易發生。

常見臨床症狀

下肢靜脈曲張的臨床症狀因人而異，可能導致各種不同程度的不適或美觀上的影響，有些人並無症狀產生，有些人會發現自己的小腿內側或後側皮膚出現藍色、扭曲或腫脹的血管紋路；當有下肢靜脈曲張的徵象出現時，有人會感覺小腿皮膚癢、靜脈表層皮膚變薄和乾燥，有時會出現腿部肌肉痙攣（尤其是夜間），感覺到腿部出現微微的疼痛感、燒灼感或沉重感，這些症狀通常在白天結束之後、久坐或是長時間站立後更加明顯，有時在小腿或踝關節處會有輕微水腫情形。

當下肢靜脈曲張變嚴重時，疼痛感覺就會變明顯；腿部會因水分滯留而腫脹；腳部會發生色素沉著，下肢或腳踝有時會變成紫色；當表淺靜脈有血栓或是發炎現象時，即表示有血栓靜脈炎發生，若血栓游離至肺臟，便有可能發生致命性的肺栓塞；有時會導致皮膚營養失調造成濕疹樣皮膚炎，甚至發生潰瘍情形；若靜脈過於凸出，有時不小心的碰撞會使其

破裂出血或瘀青。此外，下肢靜脈曲張的症狀嚴重程度有時與女性月經週期相關，通常在經期前及經期中症狀會加重。（如下圖）



常見下肢靜脈曲張的治療

並非每一位下肢靜脈曲張的病人都需要做治療，大多數症狀不嚴重的病人是不需要治療的，保健與預防才是最重要的。那麼何時是需要做治療的時機呢？發現有下肢靜脈曲張時，運動、穿彈性襪及抬高雙腳為治療的第一步，當這些方法沒幫助時，則需進一步接受侵入性的治療方法，通常治療下肢靜脈曲張的目標在於減輕症狀及預防合併症，若病人出現反覆性潰瘍、感染或出血現象時，則需請專科醫師評估並給予適當的建議，常見下肢靜脈曲張的治療方法包括：壓迫治療法、硬化劑治療法、血管外雷射或脈衝光、外科抽除手術、血管內燒灼術治療及微創靜脈曲張旋切內視鏡治療等。有研究指出壓迫治療法加上手術治療的效果，比單獨使用壓迫治療效果佳，故目前臨床上多於手術後請病人穿著彈性襪，來增加治療效果及減少復發。

接受下肢靜脈曲張手術後照護須知

手術或雷射後注意事項

- 術後當天或隔日可出院。

- 需觀察手術側肢體是否出血或血腫等異常。
- 術後應穿著彈性襪持續一週，以減輕疼痛、腫脹及促進靜脈回流，一週之後仍建議穿著彈性襪，可預防下肢靜脈曲張復發。
- 術後需抬高腿部，將床尾抬高 6-9 吋（約 15-23 cm），或墊高一顆枕頭高度，以促進靜脈回流。
- 術後可利用腳掌上下擺動的方式，做輕度的腿部活動，以促進血液循環。
- 術後 24-48 小時可以開始散步。

接受雷射治療或手術後傷口照護

- 手術後，醫師會以紗布覆蓋傷口並穿上彈性長襪，或是以彈性繃帶包紮腿部，第二天可拆除所有的包紮（彈性長襪、彈性繃帶、紗布墊及紗布）。
- 若使用免縫膠帶者（黏在皮膚上小片的白色繃帶），請不要拆除，這些膠帶會自行或有時部分膠帶會隨拆除包紮材料脫落，這是正常現象，不需補黏回去。
- 手術隔天即可以淋浴，可先拆除所有包紮或脫掉彈性長襪，用香皂及水清洗腳部，並用毛巾輕輕拭乾。
- 手術後的前幾天，腿部可能會出現些許類似血水的滲液，這是正常現象，請不用擔心。
- 手術後，可能會感覺疼痛並出現大量瘀血，且有下肢腫脹情形，這亦是正常現象，無須緊張，疼痛感通常會持續 7-10 天，可服用出院時處方止痛藥物，以減緩發炎及疼痛（若上述藥物無法減輕疼痛，則須與醫師連絡）。
- 手術結束數週後，大腿內側可能會出現拉扯感，且有些部位可能會感覺變硬或出現塊狀物，此亦屬正常現象，這種感覺會逐漸消失。
- 出院時購買小棉籤 2-3 包、生理食鹽水數瓶、小片 OK 繃 3-4 包。
- 洗澡後，用棉籤沾生理食鹽水，塗擦傷口後待乾燥或利用棉籤擦乾，蓋上 OK 繃，再穿彈性襪（需整天穿著，除了睡覺時可以脫掉）即完成換藥程序。

出院照護注意事項

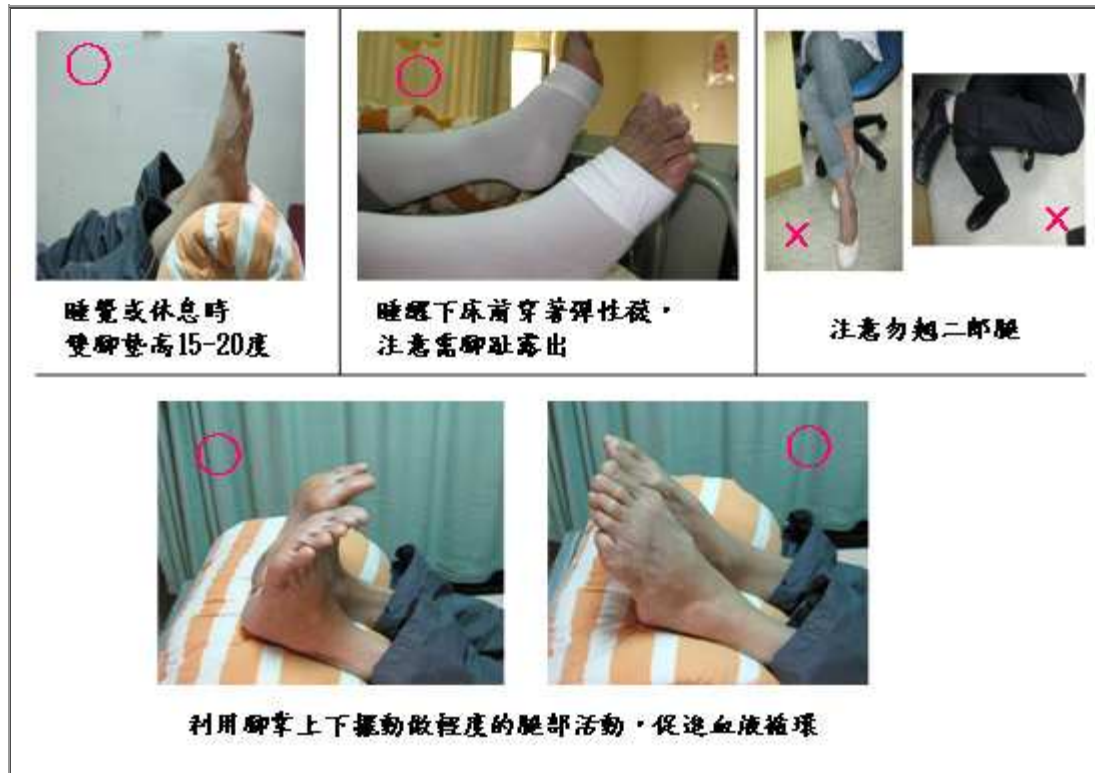
- 依照醫師的建議穿著小腿或大腿彈性襪，需自費購買彈性襪 2-3 雙，以便交替換穿，購買時須測量股骨至腳跟、大腿圍及小腿肚圍大小，以決定適合之尺寸。
- 穿脫彈性襪前後不需抬腳，請於早上醒來下床前穿著彈性襪，穿好後再下床，效果較佳。
- 白天應持續穿著彈性長襪（大腿襪或小腿襪），最好穿著 7-10 天，就寢前再脫掉彈性襪。
- 出院後，開刀傷口請以生理食鹽水清潔後，保持乾燥，依術後傷口照護方法換藥即可。
- 走路是增進靜脈回流的方法，勿久站，採坐姿時盡量勿翹二郎腿，避免穿緊身衣而阻礙靜脈回流。
- 定期規律的運動及腿部運動，您應該走路並試著恢復正常作息，手術後多走路對腿部非常有益，當您覺得準備好的時候就可以恢復運動。
- 平躺或坐於沙發上將腿伸直平放，藉由腳板略為施壓向身體的方向翹起，之後向下壓直，預防下肢靜脈曲張的形成（如日常保健圖示）。
- 上下踮腳：（1）將 10 公分厚的書平放；（2）雙腳底板前 1/3 站書上，後腳跟懸空，注意勿跌倒。後腳跟放下 3-5 秒後再懸空，重複數次。
- 扶牆舉腳：右手輕觸牆壁，左手抓住左腳尖，直視前方，維持 5-10 秒後，換邊再做。
- 避免長期站立與跪姿，如果因職業性質而無法避免，應在站立期間多走動、利用腿部肌肉收縮促進靜脈回流，並利用休息時間將雙腿抬高促進靜脈回流，坐時抬高雙腳，久坐記得起身動一動。

下肢靜脈曲張日常保健

當下肢靜脈曲張症狀不是很嚴重時，可以依個人需求於日常生活中進行保健活動，藉由這些活動減輕症狀及減緩下肢靜脈曲張惡化，例如：

- 穿著治療性彈性襪（壓迫治療法），以增加下肢血液循環；
- 定時或於休息、睡覺時，將雙腿抬高、高於心臟位置，以利靜脈血液回流；
- 避免長期採坐姿及站立，以減少下肢靜脈的壓力；
- 利用走路、騎腳踏車或游泳等活動增加腿部肌肉運動量，以增加下肢靜脈血液循環；

- 控制體重，避免過重而使下肢靜脈壓力過高導致靜脈曲張更嚴重；
- 避免便秘造成腹內壓上升，阻礙下肢靜脈血液回流；
- 避免穿緊身衣或高跟鞋、翹二郎腿，以免限制血液回流通路等
均能預防症狀惡化。（如下圖）



總結

雖然下肢靜脈曲張手術技術日新月異，術後復原機率也高，但是日常保養才是真正能達預防及療效維持的不二法門。每天養成睡覺休息時，固定將雙腳置於枕頭上促進靜脈回流，早上醒來下床前將彈性襪穿上，避免穿高跟鞋及翹二郎腿，需久站或久坐時，請找時間休息或做雙腳踏步運動，這樣規律的生活型態養成後，即能預防下肢靜脈曲張，避免更進一步的傷害。