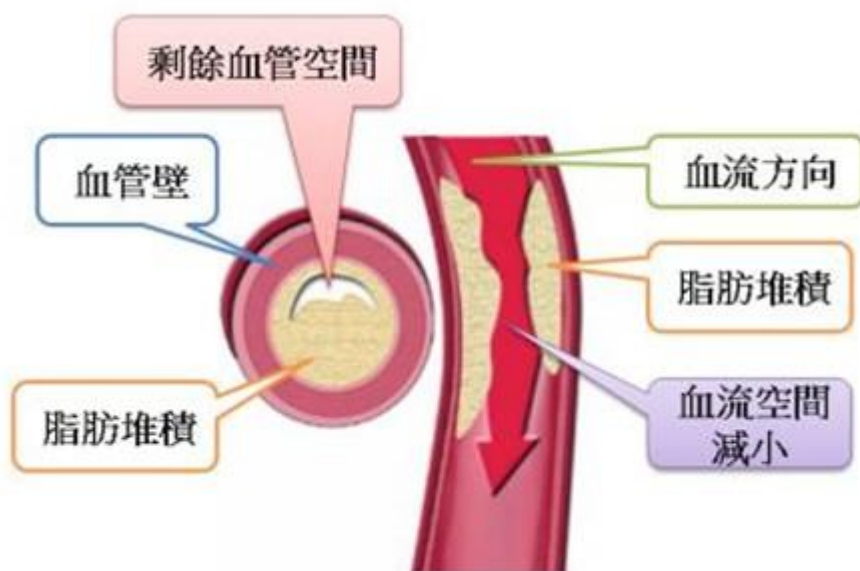


認識下肢周邊動脈阻塞疾病與日常保健

何謂下肢周邊動脈阻塞疾病？

隨著年紀越大，每個人的動脈血管內壁都有可能因脂肪斑塊沉積而失去彈性、變硬，造成血管內空間變小，使血流量減少。導致遠端組織得到的養分及氧氣不足而產生缺血情形。動脈血管硬化是全身性的，通常發生在肢體血管，故稱為周邊動脈阻塞疾病。雙腳所有的動脈血管均有可能阻塞，症狀較輕者會感覺肢體末梢疼痛，嚴重時則產生肢體缺血、冰冷、蒼白或壞疽甚至危及生命。當發生阻塞時，醫師會依據阻塞血管部位不同，而有不同的治療方式。脂肪斑塊沉積情形如下圖所示。



哪些人的周邊動脈較容易阻塞呢？

1. 常見於五十歲以後的中老年人，男性發生的機會比女性大
2. 有長期吸菸習慣的人
3. 有糖尿病、高血壓、高血脂等慢性病患者

周邊動脈阻塞會出現哪些症狀？

通常有問題的腳會發冷、麻、痛、摸起來較冰，有人會一陣一陣跛行（俗稱跛腳），那是因為腳的血流不夠，讓循環變差，走路容易痠、累，休息後可重新恢復血液循環，就可以再繼續走，但走了一陣子又再次疼痛，這樣一直反覆，稱為間歇性跛行。

若阻塞嚴重，腳趾頭或腳板的皮膚會出現黑紫色，代表缺血壞死。每個人會因嚴重程度不同而有不同的

症狀。下圖您所看到黑色的部分是壞死的組織，摸起來冰冷，看起來蒼白沒血色。



要做什麼檢查才會知道有沒有周邊動脈阻塞疾病呢？

1. 杜普勒血流測試：用來檢查腳部動脈血流通暢的程度，可初步判斷動脈狹窄或阻塞的情形。
2. 周邊血管超音波：屬於進階的彩色都普勒血管超音波檢查，用來深入了解周邊血管狀況，做為治療的依據。
3. 電腦斷層血管攝影：是一種結合 X 光和電腦影像的檢查與診斷工具，檢查過程約需 15-20 分鐘，可以使部位血管精確顯現出來。
4. 核磁共振攝影：是目前相當新穎、準確的檢查，可以顯現更清楚的血管阻塞部位。

下肢周邊動脈阻塞的手術治療

無法使用藥物控制時，醫師可能建議手術讓血管再次通暢，手術可分 2 種：

1. 經皮穿刺動脈腔內整形術：（俗稱：氣球擴張術）此項治療醫師會從鼠蹊或手部的皮膚穿刺進行治療，利用導管進入血管，通過狹窄的地方，充氣撐開血管，讓血管變寬、血流變順暢，醫師會看您血管狀況來決定是否需放支架支撐血管，此手術採局部麻醉，復原時間快。
2. 血管繞道手術：血管阻塞太嚴重時，就必須用自己的血管或人工的血管取代阻塞血管，此種處理

方式比氣球擴張或置放支架撐較不容易阻塞，通常需要全身麻醉下進行，傷口比氣球擴張術大且有縫線，回家後須定時換藥，注意傷口清潔。

下肢周邊動脈阻塞疾病的日常保健

1. 日常生活：

- 若有高血壓糖尿病等慢性疾病，須正確服藥，定期回診。
- 保持規律的生活，在疲累時及下午安排一次短暫休息或睡眠。
- 維持愉快的心情，避免太冷、太熱、溫差太大或空氣不好的情況，以免血管增加負擔，如洗三溫暖、泡冷熱溫泉等

2. 健康習慣：

- 戒菸、避免吸二手菸，尼古丁會使血液變濃稠、血管收縮、心跳加速及血壓上升，增加心臟負荷及動脈阻塞的危險。

3. 足部保健：

- 不赤腳走路，建議穿包覆整隻腳的鞋子以免受傷。
- 建議穿棉質襪子，有助吸汗保持乾燥，保暖促進血液循環。
- 因阻塞的腳感覺較遲鈍，不適合使用電熱毯、暖爐或熱水袋，以免燙傷。
- 加強腳和趾頭的保養，擦乳液預防乾裂，產生傷口。

4. 飲食注意事項：

- 減少喝酒及含咖啡因等刺激性飲料，避免心臟負荷加重。
- 採低膽固醇飲食，減少攝取內臟、丁香魚、蛋黃及蝦、螃蟹、蚵、牡蠣等食物。
- 避免攝取氫化油、植物性奶油(乳瑪琳)、烤酥油、耐炸油等反式脂肪。
- 利用蒸、燉、烤、滷、涼拌等方式烹調，可用蔥、薑、蒜、白醋、五香、八角等調味，以減少油脂及鹽分使用。
- 避免加鹽或煙燻食品、罐頭製品、速食、醃製品等高鹽高鈉的加工食品。

下肢周邊動脈阻塞疾病的保健運動

伯格-艾倫運動（Buerger-Allen exercise），可以增進下肢動脈血液循環，共有三個姿位，每日可依狀況執行 3~4 個循環，建議採漸進式增加。

1. **第一姿位**：平躺，雙下肢舉高或墊高 45~60 度，維持 1~3 分鐘或至肢體發白，同時做足部背屈（同時足趾伸直）和蹠屈（同時足趾屈曲）的運動，亦可以足跟抵牆作背屈之主動和蹠趾之阻力運動。



墊高 45~60 度，維持 1~3 分鐘



背屈（同時足趾伸直）和蹠屈（同時足趾屈曲）運動



2. **第二姿位**：坐起將雙足下垂在床沿，主動做踝關節之背屈、蹠屈和迴轉（circumduct），還有足趾之屈曲及伸直運動 3 分鐘或至雙足發紅。



雙足下垂於床沿



背屈（同時足趾伸直）和蹠屈（同時足趾屈曲）運動



3. **第三姿位**：平躺休息 5 分鐘，下肢及足部用床單或薄毯蓋住，以維持溫暖。



平躺休息 5 分鐘，下肢及足部保暖

總結

周邊動脈阻塞疾病容易被忽略，故建議具危險因子的人均應定期做檢查，已經患病者，應配合醫師做適當的治療，藉由正確藥物使用、控制三高(高血脂、高血壓、高血糖)、接受戒菸諮詢，來降低心血管事件發生率及改善臨床症狀。

參考資料

1. 吳英黛（2003）·呼吸循環系統物理治療學（pp. 346-347）·台北：今名。
2. 陳美如、蔡世傑、陳宣志（2006）·周邊動脈阻塞疾病·基礎醫學，21(11)，318-325。
3. 劉雪娥等（2003）·成人內外科護理（pp. 725-730）·台北：華杏。
4. American Heart Association (2011). About peripheral artery disease (PAD) Retrieved February 23, 2011,

護理部護理長 林心怡