



## 靜脈曲張 Varicose veins

### 一、什麼是靜脈曲張：

是指靜脈血管內的血流因靜脈壁或靜脈瓣膜脆弱而使血流積聚，無法回流心臟。可發生於食道、直腸、下肢，尤其以下肢的淺層靜脈罹患率最高

### 二、發生的原因：

常見原因有長久站立、先天性的靜脈瓣膜功能不全、腹水、懷孕等所導致。老師、農夫、護理師、髮型師、專櫃小姐、廚師、餐廳服務員等需長時間站立的職業皆是高危險群

### 三、通常有什麼症狀：

站立時腿上的青筋脹大、微血管擴大、皮膚色素沉著、皮膚潰瘍、出血、發癢、靜脈炎、栓塞、腫大、腳酸痛或水腫等

### 四、預防方法：

- (一)休息時，盡量將腳腿部抬高
- (二)站立時，須時常走動，靜止時間不要太長及避免雙腳交叉
- (三)懷孕時須穿彈性襪
- (四)一旦有靜脈曲張，則常穿彈性襪，嚴重時考慮積極治療

### 五、如何治療：

- (一)硬化劑治療：將血管硬化劑注射到曲張的局部表淺靜脈，破壞血管內膜
- (二)血管外雷射或脈衝光：和去除斑點的雷射美容原理一樣，優點是只需局部麻醉，治療時間短、疼痛低、傷口小，不會留下疤痕，可立刻行走
- (三)外科抽除手術：在腹股溝做切口，切斷結紮或抽出大隱靜脈，需要半身或全身麻醉，需住院2-3天
- (四)血管內燒灼治療：在膝蓋或足踝內側做小切口，放入極細的導管，用高頻波或雷射光束燒灼、阻斷曲張的靜脈血流

### 六、居家照顧應注意事項：

- (一)避免靜脈曲張的部位受到外傷，以預防大量出血

- (二)手術前後皆應儘量保持腿部高於心臟，例如：以枕頭抬高腿部 15-20cm，以減輕腫脹、疼痛
- (三)手術後若感覺腿上的彈性繃帶太鬆或太緊，或有腿部麻木的現象，需立即通知醫護人員
- (四)手術後 1-2 天可下床活動，每 2 小時下床 5-10 分鐘，可依個人狀況逐漸增加下床活動的時間及次數
- (五)醫師於手術後 2-3 天會拆開敷料觀察傷口，若敷料清潔乾燥，則無需換藥
- (六)出院後腿部需持續穿著彈性襪或包紮彈性繃帶直到手術後 3 個月
- (七)穿彈性襪除了躺、臥、睡、洗澡外皆應穿著，最好能於睡醒下床活動前穿上彈性襪，否則穿前應先抬高腿部 15-20 分鐘，脫掉彈性襪後也須抬高腿部 15-20 分鐘
- (八)出院後一週須回門診追蹤檢查，若有紅、腫、熱、痛或皮膚過敏現象，需立即返回門診檢查

### 七、彈性襪的選擇：

彈性襪的選用，最好透過醫師的建議，選擇最適合自己病況的彈性襪。不建議購買市售的彈性襪，因為一般彈性襪多以織品密度單位（丹）來分類，壓力未經測量，也沒有漸進式的壓力設計。醫療級的彈性襪則是以毫米汞柱來分類，採漸進式壓力設計：腳踝處最緊，愈往上愈鬆，才能真正幫助血液回流。建議患者選用醫療級的彈性襪，依照壓力的大小可分成 4 個等級。病情輕微的患者可選用第 1 級的彈性襪來保養，並減輕雙腳不適感；但若是中重度患者，已有皮膚併發症出現，或是剛接受完靜脈曲張手術或硬化劑治療，就應該穿著第 2 級的彈性襪

### 八、參考資料

李秋陽（2021）．靜脈曲張。《臨床醫學月刊》，88(2)，507-509。

[https://doi.org/10.6666/ClinMed.202108\\_88\(2\).0083](https://doi.org/10.6666/ClinMed.202108_88(2).0083)

張曜宇（2020）．如何擺脫腳上的青筋～下肢靜脈曲張簡介．《中華民國內膜異位症婦女協會會刊》，27(5&6)，15-16。

[https://doi.org/10.6498/EA.202006\\_27\(05\\_06\).9](https://doi.org/10.6498/EA.202006_27(05_06).9)