



認識下肢靜脈曲張

一、認識下肢靜脈曲張：

靜脈曲張俗稱『浮腳筋』，在腿上出現鼓起的大小不一、彎彎曲曲的靜脈，似腳上有許多條爬行的蚯蚓般，這些隆起物是血管而非『筋』，若將血管誤認為是筋，而拒絕接受醫療，易失去就醫的黃金時機。

二、致病原因：

- (一)先天瓣膜短缺及不完整。
- (二)靜脈管壁遺傳脆弱。
- (三)體重過重。
- (四)腿部外傷。
- (五)長時間站立，下肢靜脈壓力變大，致靜脈瓣受損使靜脈血無法回流。

三、臨床症狀：

- (一)第一級：皮膚有細細的紫紅色血管，大多沒症狀。
- (二)第二級：下肢酸、痛、癢、不耐久站。
- (三)第三級：患處腫脹、酸痛、皮膚搔癢或出現網狀的血管擴張。
- (四)第四級：惡化會有濕疹、皮膚變古銅色、變硬、皮膚炎甚至潰瘍，嚴重者會
- (五)突出顆粒或條狀像蚯蚓般的青筋。

四、治療：

外科手術〈含新式雷射手術〉或血管注射硬化劑，醫師將硬化劑打入靜脈內，破壞內皮細胞，使血管痙攣發炎產生血栓纖維化來消去靜脈曲張。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

五、注意事項：

(一)注射後傷口護理

- 1.腿上注射後的加壓彈性繃帶，請於三小時後自行移除(切記：請勿纏綁繃帶入睡)。
- 2.彈性繃帶移除後，可正常活動及碰水〈含洗澡、游泳〉。
- 3.若有開立思舒藥膏〈Teiria〉，需要時可擦拭在注射傷口上(使用原則：一天 2~3 次)。

(二)注射後之保健

- 1.多休息抬高雙腿〈高於心臟約 45~60 度〉，每天 3~4 次，每次 10~15 分鐘。
- 2.維持正常體重，避免過度肥胖及便秘而造成腹壓過高。
- 3.保持良好姿勢，坐時勿交疊雙膝，以維持良好的下肢循環。
- 4.避免久坐或久站，若因工作因素無法避免時，請務必穿著彈性襪，並維持適當運動。
- 5.穿脫彈性襪之注意事項：
 - (1)早晨起床前先穿好再下床，晚上睡覺時不必穿。
 - (2)建議先將襪子外翻至腳跟處，再穿到腳後跟，翻過來往上穿妥，保持平整無皺摺，勿用力拉扯。
 - (3)脫襪時於下肢抬高休息後再移除。
- 6.適當運動，如踏步或是任何形式的下肢〈尤其是小腿〉肌肉反覆收縮再放鬆〈活動腳趾〉促進血液回流。多走動，可使血液循環代謝廢物排泄。

六、參考資料

蔡仁貞、洪美英（2018）・心臟血管系統疾病病人之護理・胡月娟總校閱，內外科 護理學（五版）・華杏。