

# 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>

## 靜脈內閉合術之術後注意事項

### 一、彈性繃帶壓迫治療準則：

- (一)在治療日後 1 至 2 天，移除局部壓迫敷料，並使用彈性繃帶壓迫，不要碰水，但每日仍可洗澡，要 2 至 3 天才可碰水。在肢體可以碰水後，可用冷水降低腿部溫度，若醫師有建議，也可提早碰水。
- (二)日夜連續纏著彈性繃帶，至少 2 星期，會有最佳治療效果。
- (三)如果無法配合上述壓迫治療，治療後第 7 天開始，至少白天要纏彈性繃帶。
- (四)若接受微創靜脈整合手術後患者至少 48 小時日夜連續纏著彈性繃帶，隨後白天要纏彈性繃帶至少 5 天。

### 二、治療後注意事項：

- (一)治療後，視恢復情況，需觀察 10 至 30 分鐘便可活動返家。
- (二)星期內避免劇烈運動及背重物。
- (三)2 天內停止阿斯匹靈等血小板抑制劑。
- (四)治療後避免持續坐著或站立太久，如果到醫院的車程超過 30 分鐘，最好由家人或友人陪伴，開車前往，方便患者在車上維持腿部活動；如果是搭乘大眾捷運或公車時，也請在車上稍微運動腿部。
- (五)可以回復正常的活動、生活與工作，但是避免站立時間太長，每天維持至少 1 小時的散步。坐及睡覺時下肢體墊高。
- (六)移除局部壓迫敷料後 2-3 天肢體才可以碰水，但每日可以洗澡。在肢體才可以碰水後可用冷水降低腿部溫度。但也可在醫師建議下依情況可提前碰水。但兩週內請不要浸浴或泡溫泉。
- (七)術後藥物，醫師通常會開給普拿疼等止痛藥，可於早、中、晚及睡前各服用一次，如果不疼痛就不須服藥。
- (八)回診時間在 1-2 天或一星期內進行回診，讓醫師檢視傷口癒合情形。
- (九)如有傷口及腳部異常疼痛、大量滲血或任何身體異常不適（如發燒等），要

# 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>

立即與醫師聯絡。

## 三、治療後注意事項：

- (一)穿著預防性彈性襪：患者在日後若仍然長期站立或是坐著工作，女性在懷孕期或做家事，最好仍穿著預防性彈性襪，壓力值 15-18mm/Hg(140DEN)，加強靜脈血流回復的功能，以增進治療的效果並預防復發。
- (二)定期回診：患者在治療結束後，最好至少術後 3 個月、及每一、二年回診，讓醫師追蹤，評估是否仍有需要處理的血管，或是有無殘存或復發的狀況，再進行妥善處理。
- (三)足部按摩：搭配足部保養品，由腳踝、小腿至大腿，輕輕均勻地按摩，或打圓圈方式按摩周邊的肌肉，可達到放鬆腳掌、腳踝及腿部肌肉的效果。不過，在已經形成靜脈曲張的區域，特意加壓或加強按摩，對改善靜脈曲張並無幫助。
- (四)適當的運動：避免站立不動、長時間站立與靜坐，儘量多走動，啟動小腿肌肉群，使靜脈血液回流，如果空間不允許，至少也要動動腳，以利循環。
- (五)睡眠時可將腳部稍微墊高，讓腿部的血液往身體部位流通。
- (六)避免便秘，因為腹壓升高會使下肢靜脈回流阻，更加重了下肢靜脈曲張症的嚴重度。
- (七)保持飲食正常，避免過度肥胖。體重過重也會使下肢組織受到許多不必要的壓力，減弱肌肉幫浦的力量，靜脈血液因此會堆積在下肢，靜脈曲張因而加重。