

# 下肢靜脈曲張衛教手冊



長庚醫療財團法人

編印

本著作非經著作人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

## 目 錄

壹、前言	1
貳、原因	1
參、高危險群	1
肆、症狀	1
伍、治療方法	1
陸、護理指導	5
柒、結論	5
捌、建議看診科別	6
玖、諮詢服務電話	6

## 壹、前言

下肢靜脈曲張俗稱「浮腳筋」，指下肢的大腿或小腿出現大大小小、彎彎曲曲的怒張靜脈，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，腳的外觀像是多條爬行的蚯蚓般隆起物血管。

## 貳、原因

因長期缺乏運動，工作需久坐久站，下肢血液無法順利迴流心臟，導致血液因地心引力逆流和堆積而形成血管膨脹，久而久之，腿部淺層或深層靜脈瓣膜功能不良或阻塞而造成靜脈曲張。

## 參、高危險群

先天性下肢靜脈瓣膜缺損、女性、年長、懷孕婦女、有靜脈疾病家族史、過於肥胖及需要長期站立或久坐工作者。

## 肆、症狀

臨床症狀因人而異，可能出現不同程度的不適或美觀上的影響，如：大腿或小腿皮膚外觀上會冒出紅色或藍色、像是蜘蛛網、蚯蚓的扭曲血管或硬塊結節，下肢會感到肌肉酸麻、腫脹、皮膚癢、灼熱、局部刺痛、不耐久站，夜間腿部肌肉抽筋、雙腿不等大，嚴重者下肢皮膚變黑、變硬，甚至容易出血併發潰瘍、傷口無法癒合。症狀最常發生在白天長時間站立之後，常藉坐下或腳部抬高而緩解症狀。

## 伍、治療方法

下肢靜脈曲張依其嚴重程度及部位，各有適合的治療方式，沒有一種治療方式可解決所有的下肢靜脈曲張症，最好的選擇是根據下肢靜脈曲張嚴重程度及不同類型，選擇合適治療方法。目前針對此症的治療方法如下：

## 一、保守療法

主要目的是在減輕症狀，增加靜脈回流及減低表淺靜脈壓，僅適用於無嚴重瓣膜病變的病人，讓病情暫時停止惡化。

### (一) 下肢抬高

工作時若需長時間站著或坐著，可練習將腳板往上翹，幫助血液回流心臟，若超過一小時建議起來走動；睡前將腳墊高 5-10 分鐘，使下肢抬高超過心臟，可明顯降低靜脈壓，使得下肢血液更容易回流心臟。



圖一 腳板上翹運動

### (二) 穿著醫療用彈性襪

藉由正確的醫療彈性襪使用，可有助於減緩不舒服的症狀，利用漸進式的壓力（遠側緊而近側鬆）保護型的壓力約 15-20mmHg，治療型壓力約 20-40mmHg，協助表淺靜脈血流能順利由下而上的進入深部靜脈系統回流心臟，避免血液鬱積及靜脈壓升高。

## 二、皮膚表面雷射治療

原理是利用各種不同波長雷射穿透皮膚到達血管，經由血紅素吸收熱能導致凝集。小的、直分支靜脈都可以使用皮膚表面雷射。主要是使用在微血管或直徑小於 2mm 血管。

## 三、微創靜脈內雷射或射頻治療

適用於靜脈曲張症狀嚴重或無法接受保守壓力治療的病人。注射局部麻醉後、導管直接進入大隱靜脈、小隱靜脈等較大型異常的表淺靜脈，施加能量於血管內壁後，使靜脈閉合，輔助微創吻合血管分支，進而減輕逆流引起的高靜脈壓

狀況。與傳統手術相較，較不具侵襲性且傷口很小，併發症少，恢復快，可降低感染的可能性，以及增進病人舒適度。

微創靜脈內雷射治療常合併硬化劑注射療法或微創靜脈摘除術，經醫師依病情選擇合適治療方式：

#### (一) 硬化劑注射治療法

主要是利用注射血管硬化劑藥物，破壞有病變的靜脈腔內，造成血管內膜無菌性的發炎使靜脈閉合。注射後立即以彈性繃帶或彈性襪加以壓迫，使受傷的組織在修復「癒合」過程中，血管前後壁癒合在一起，也封閉了欲除去的曲張靜脈，此種方法對於較小型的病變血管治療效果良好。

硬化劑治療雖是相當安全的局部治療，但對較大的靜脈治療效果比較有限，治療後可能有局部疼痛、色素沉澱、褐色小點、微血管粉紅斑等副作用，及少數會有皮膚潰瘍或靜脈栓塞的發生。若病人有嚴重循環障礙、糖尿病、長期臥床或正懷孕都不適宜接受治療。

接受硬化劑治療後須注意事項如下：

1. 實施注射前建議先做血管超音波檢查，確認深部靜脈血流正常。
2. 注射後需使用醫療用彈性襪或彈性繃帶。穿著醫療用彈性襪者當晚不需移除加壓物，但若以彈性繃帶包紮者返家後當晚可鬆開 10 分鐘再包紮，每次重新包紮需先抬腿 10 分鐘後，再由足部下方往上環狀包紮，隔日起改穿著醫療用彈性襪，至少穿著 7 天，可使注射處血管壁充分沾黏閉合。
3. 注射後患處會有酸痛現象，日常飲食活動不受限，但避免長時間不活動站立或久坐，休息或睡覺時，應將患肢抬高，以利靜脈回流。
4. 注射部位當天勿碰水，保持乾燥，隔日可淋浴，不宜泡澡。
5. 注射後如有劇烈疼痛情形請立即回診，或依預約時間

回診。

6. 硬化劑藥物使用有上限，如所需治療範圍較大者，需繼續注射治療者，至少需間隔 1 至 2 週後，方可再執行。

## (二) 微創靜脈摘除術

靜脈曲張中等程度的病人，如蚯蚓狀的靜脈曲張，可由皮膚切開一小開口將靜脈摘取，此種治療方式傷口不大，但仍有較明顯的切痕出現。

## 四、靜脈抽除手術

此為傳統手術方式，適用於靜脈曲張範圍較大病人，在腹股溝及小腿處各開一個約 3~5 公分的傷口，利用特殊的醫療器具，順著延伸到腹股溝靜脈匯處，將整條「隱靜脈」抽出。由於傳統隱靜脈抽除手術(Stripping)傷口較大，因此會有較多的併發症以及較嚴重的術後疼痛、瘀青及較長之恢復期。此種手術方式必須半身或全身麻醉，病人需住院至少 3 天接受手術治療，術後須儘量抬高患肢，並以彈性繃帶加壓，術後隔日即可開始穿著彈性襪，冰敷大腿內側以減輕疼痛，出院後需回診追蹤傷口。

## 五、脈衝光

使用方式與表皮雷射相當類似，只對輕微型表淺的細小靜脈有療效，有助於改善表皮的美觀，每次治療的時間約 4-5 分鐘，必須連續 3 至 5 次的療程，建議每次間隔一個月。

## 治療方式與適應症一覽表

治療方式	保守療法	皮膚表面雷射治療	微創靜脈內雷射或射頻治療		靜脈抽除手術	脈衝光
			合併硬化劑注射	微創靜脈摘除		

適應症	僅適用於無嚴重瓣膜病變的病人	使用於微血管或直徑小於 2 mm 的血管	適用於症狀嚴重或無法接受保守壓力治療	傳統手術方式，適用於靜脈曲張範圍較大的病人	與表皮雷射相當類似，只對輕微型表淺的細小靜脈有療效
-----	----------------	----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------

#### 陸、護理指導

- 一、穿著彈性襪：不論選擇何種治療方式，手術後應穿著醫療用彈性襪時間由醫師評估後安排約 1~3 個月不等。由於每個人腳圍、長度不一、症狀有輕重，應由醫師開立處方購買漸進性醫療用壓力彈性襪。每天最好能在睡醒下床活動前穿上彈性襪，否則應先抬高腿部 15 至 20 分鐘後，再穿上；夜間睡覺脫掉醫療用彈性襪。
- 二、適當運動：避免長時間站立與靜坐，可多走動活動小腿的肌肉群，使靜脈血液回流，如果空間不允許，至少也要動動腳，以利血液循環。
- 三、睡眠時可將腳部稍微墊略高於心臟，讓腿部血液順重力方向往身體流通，膝下勿墊東西，避免影響血流。
- 四、避免在腿部施加壓力影響血液循環，如：儘量不穿緊身衣、緊身腰帶或吊襪帶，且避免雙膝交疊(翹腿)、久站長時間穿高跟鞋、久坐及久蹲等。
- 五、預防便秘：避免因用力而造成腹壓升高，因為腹壓升高會使下肢靜脈回流不通暢，更加重下肢靜脈曲張症的嚴重度，可增加水分及高纖飲食攝取。
- 六、維持正常飲食，控制體重；可減輕下肢壓力。
- 七、戒菸的重要性，因為香菸中成份會使血管內膜收縮，導致動靜脈循環不良。

#### 柒、結論

隨著醫療科技的進步，目前可以更小的傷口與更安全的方式，治療下肢靜脈曲張症，達到解除症狀與改善外觀的效



果。且手術時間較短，可立刻恢復正常生活。期望這份手冊能提供民眾對下肢靜脈曲張症有更多的認識。

捌、建議看診科別：血管外科、一般外科、皮膚科

玖、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2827、2828

台北院區(02)27135211 轉 3321、3322

土城醫院(02)22630588 轉 2256

林口院區(03)3281200 轉 2901、2911

桃園院區(03)3207099、3208077

嘉義院區(05)3621000 轉 3265、3266

高雄院區(07)7317123 轉 2926、2927

長庚醫療財團法人 N466 32K 2019 年

<http://www.cgmh.org.tw>

