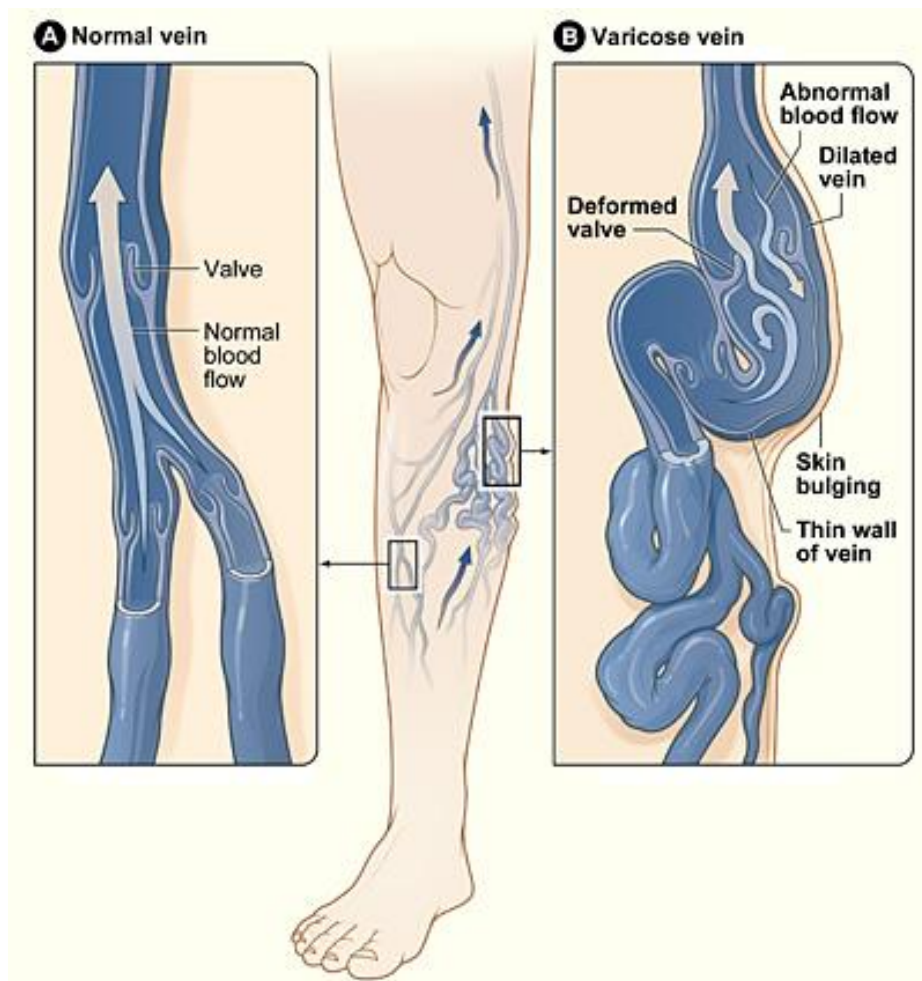


小腿腫脹爬滿蚯蚓怎麼辦？不可忽視的靜脈曲張

隔壁菜市場賣菜的王老太太，從年輕二十幾歲就開始擺攤賣菜，一天站的時間有接近十幾個小時，隨著年紀增長，老太太時常睡覺時小腿抽筋甚至難耐久站連爬一層樓梯腳都酸到不行，小腿更爬滿了蚯蚓狀的突狀物，直到有一天連續工作站了十多個小時，小腿變得又紅又腫，就醫後才發現靜脈曲張合併血栓並且併發了蜂窩性組織炎，馬上住院打抗生素和開刀治療了一個多禮拜才出院。

什麼是靜脈曲張

正常情況下，血液藉由心臟加壓推送至動脈，再到全身組織，然後由靜脈回流至心臟。回流過程是逆著地心引力方向，故下肢靜脈需藉由靜脈瓣膜，防止血液逆流，並靠著腳的肌肉擠壓，將血液送回心臟。但若長時間維持同一個姿勢很少改變，缺乏肌力運動，血液較無法順利的回流至心臟，日積月累的情況下導致下肢靜脈壓力過高，靜脈血管容易變形，甚至導致靜脈瓣膜鬆垮，導致靜脈逆流進而造成靜脈曲張。



懷孕、肥胖、長時間久站的人要注意

當靜脈彈性疲乏，血流則容易滯留在雙腿，淺部靜脈血管因承受過大的壓力而逐漸膨脹變形。有些人呈現表淺微血管(蜘蛛網狀血管)增生，有些人則浮現有如蚯蚓般的扭曲血管。

這些血管不僅在美觀上礙眼，也會造成雙腳在久站久坐下產生酸痛腫脹及夜間抽筋的感覺。嚴重時，會影響皮膚功能，產生發炎，雙腿皮膚開始色素沉積、甚至出現無法治癒的潰瘍。這些靜脈曲張的發生，有些是因年長或家族遺傳因素所導致。但深部靜脈病變、懷孕、肥胖、長時間久站的人，也會造成靜脈壓力上升，成為好發的族群。

依照下肢靜脈疾病的嚴重度，我們會根據疾病的症狀表現、病因、疾病部位及生理病變來做慢性靜脈血管疾病的 **CEAP 分級** (Clinical-Etiology-Anatomy-Pathophysiology)：

- C0：無明顯症狀或觸摸得到的靜脈血管病灶
- C1：皮膚微血管擴張或呈現蜘蛛網狀靜脈的症狀
- C2：靜脈曲張
- C3：下肢水腫（因靜脈血管疾病所導致的下肢水腫通常不會延伸到腳部及腳趾）
- C4a：下肢皮膚的色素沈積或濕疹
- C4b：下肢的皮下組織發生慢性發炎及纖維化
- C5：較易癒合的下肢潰瘍，可能合併皮膚色素沈積的症狀
- C6：難以癒合的下肢潰瘍

靜脈曲張症狀分級表

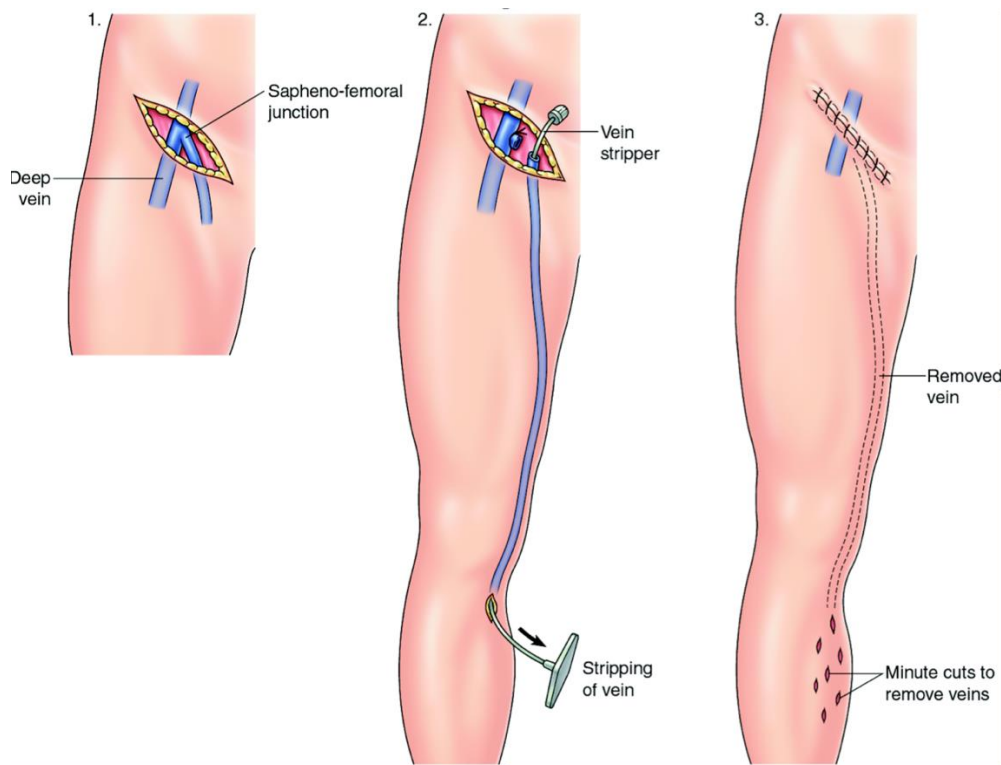


靜脈曲張如何預防及緩解症狀

靜脈曲張的預防除了避免久站之外，可以藉由運動來改善症狀，適時的健走可以藉由肌肉的擠壓來改善靜脈回流，也可以藉由抬高雙腳使雙腳高度高於心臟來幫助靜脈回流，要預防靜脈曲張，平時應避免久坐久站，多讓腳部抬高約 15 ~ 30 度休息，由腳踝至大腿從下向上按摩，以及穿著醫療彈性襪（有壓力遞減的襪子，壓力在腳踝部分最高，小腿、大腿的壓力就開始遞減），使血液不要滯留在腳部。

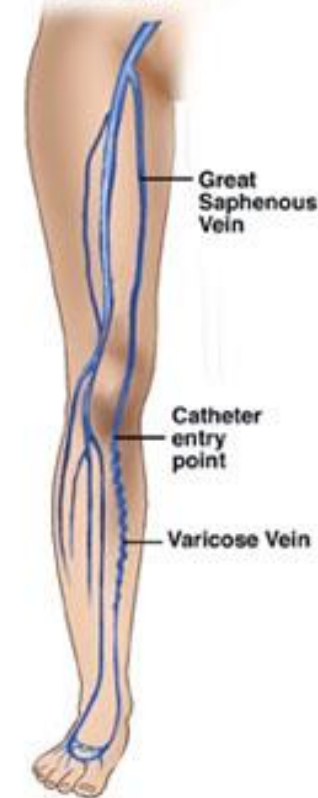
靜脈曲張的手術治療

雖然穿彈性襪可以緩解靜脈曲張的症狀，但是在某些嚴重的病患，其大隱靜脈已經嚴重的逆流導致彈性襪的效果不彰，這類的病患則需要手術來治療。下肢靜脈曲張的治療方式通常可分為硬化劑注射及手術治療。**硬化劑**通常會注射在症狀相較輕微的蜘蛛網狀靜脈及表層靜脈曲張，可以有效的改善美觀的問題，但針對較深層的大隱靜脈逆流問題則無法處理。手術治療方式主要是針對大隱靜脈逆流的問題，可分為傳統的**靜脈結紮抽取術**，以及近年來興起的**微創血管內雷射**等術式。傳統的靜脈結紮抽取術主要缺點是傷口較大及術後的疼痛感較為劇烈，但優點是有健保給付。微創血管內雷射主要是藉由超音波導引來穿刺大隱靜脈，將雷射的探頭送至大隱靜脈內來燒灼而達到靜脈閉合的效果，其優點為幾乎沒有傷口，但缺點為健保不給付，雷射為自費的耗材。病人應先尋求專科醫師看診，確定找出病灶所在，再依病變血管選擇用硬化劑治療、皮膚表淺雷射、傳統開刀根除血管或利用血管內雷射治療。



傳統靜脈結紮抽取手術

Superficial Veins of the Leg



Vein Ablation

Catheter in Vein



Vein Heated



Vein Closes



Copyright © 2003 Society of Interventional Radiology

微創血管內雷射

預防勝於治療

要預防靜脈曲張，平時應避免久坐久站，多讓腳部抬高約 15 ~ 30 度休息，由腳踝至大腿從下向上按摩，以及穿著醫療彈性襪，使血液不要滯留在腳部。引發靜脈曲張的原因很多，最好的方式應是徹底瞭解致病原因後，選擇適當的治療方式，如此才可以有效解決靜脈曲張的煩惱。