

靜脈曲張治療與照護

一、何謂靜脈曲張

靜脈曲張是一種慢性疾病，當靜脈管壁或是靜脈瓣膜發生病變時，血液無法完全回流，淤積在淺層的大隱靜脈，使得血管不正常擴張、扭曲，分為原發性及續發性靜脈曲張。原發性與靜脈結構不良、長期久站、肥胖、懷孕等有關；續發性則可能是因深部靜脈功能不良，形成血栓所造成。

二、靜脈曲張分期

靜脈曲張的嚴重度，會依據靜脈曲張的症狀表現、病因、疾病部位及生理病變做慢性靜脈血管疾病的 CEAP 分級(Clinical-EtiologyAnatomy-Pathophysiology)：

分級	症狀
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	下肢皮膚的色素沉積或濕疹。
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，可能合併皮膚色素沉積的症狀。
C6	難以癒合的下肢潰瘍。

三、靜脈曲張治療方法

- 1.保守療法：穿彈性襪壓迫以減少靜脈逆流及瘀血現象。購買彈性襪要特別注意合身性，最好早晨一起床還沒下床前就馬上穿，晚上睡覺時不必穿。
- 2.手術治療：目的在去除曲張的靜脈，當靜脈曲張嚴重時醫師建議手術，手術方式包含：大隱靜脈高位結紮、雷射燒灼術、靜脈膠閉合併靜脈曲張摘除。

四、手術後注意事項

- 1.術後返室可下床活動，避免因臥床過久導致下肢靜脈栓塞。
- 2.術後當天雙腿使用彈性繃帶包紮，隔天換藥會換上彈性襪。
- 3.彈性襪於起床時在床上穿好再下床活動，穿著時間至少 8 小時，睡覺時可不用穿著。

- 4.彈性襪需穿著 3-6 個月，預防靜脈曲張再次發生。
- 5.術後傷口仍有縫線，暫不可碰水，術後約一周可拆線，待拆線後即可正常沐浴。
- 6.術後傷口若使用組織膠，可碰水無需換藥，只要觀察傷口有無感染狀況即可。

五、如何預防靜脈曲張

- 1.穿著彈性襪：彈性襪依功能分為「預防用」、「治療用」，若需久站久坐者，可穿著預防性功能彈性襪；若已有靜脈曲張現象，依醫師建議選擇治療功能彈性襪。
- 2.抬高下肢：每天睡前可抬高下肢 10-15 分鐘，或晚上睡覺時墊下肢約 15 公分，促進下肢血液回流功能。
- 3.避免翹二郎腿：此姿勢會妨礙血液循環及回流，加重靜脈曲張。建議平時可養成散步或健走習慣，訓練小腿肌肉，促進血液回流。
- 4.體重控制：藉由飲食控制及運動來減少下半身負荷。
- 5.對懷孕婦女的靜脈曲張：可穿著合適孕期用彈性襪，有些婦女於產後因腹壓減少使靜脈曲張減輕或消失。
- 6.踮腳運動：長期久坐久站者可做足背伸直彎曲動作，搭配適當熱敷與腳部按摩，可讓小腿肌肉收縮幫助血液回流。
- 7.維持正確且規律的生活：保持每日規律睡眠及運動，避免熬夜、菸酒等刺激性食物。

六、緊急返院狀況提醒

傷口出血或出現紅、腫、熱、痛時請返院就醫。

參考資料：

- 1.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)
- 2.陳綱隆（2023）。靜脈曲張微創手術。健康世界，（558），51-53。
- 3.Lutsey, P. L., & Zakai, N. A. (2023). Epidemiology and prevention of venous thromboembolism. Nature Reviews Cardiology, 20(4), 248-262. <https://doi.org/10.1038/s41569-022-00787-6>

諮詢電話02-26723456轉6162

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院