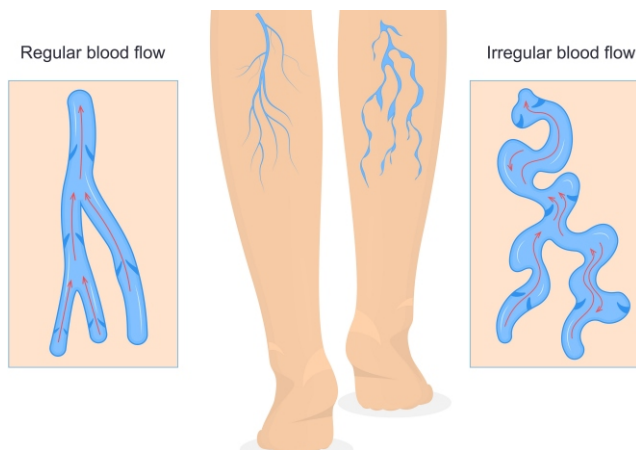


靜脈曲張照護



門診護理組 製作

諮詢專線：(04)7113456#8080

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2022年05月

修訂日期：2025年02月(二版)

51500-單張-中文-549-02

一、何謂靜脈曲張？

是指淺靜脈瓣功能不良、血液滯留，導致靜脈管壁常擴張、扭曲、膨脹，浮凸於皮膚成紫色，有人稱靜脈瘤。但並非真正的“瘤”，只是靜脈擴張而已，台語叫“浮腳筋”，常發生於小腿，嚴重時往上延伸至大腿。

二、哪些人較易得到靜脈曲張？

1. **女性**：靜脈曲張大多數發生於女性，約有10-20%的女性發生靜脈曲張。
2. **年齡**：年齡越大發生率越高。
3. **生育數目**：因懷孕使腹壓上升、腿部靜脈回流壓力增加，造成靜脈擴張。
4. **久站或久坐**：職業性質需整天長久站立的人容易發生，例如：店員、老師、理燙髮師等。
5. **遺傳**：父母有靜脈曲張的人容易發生。
6. **體態**：較胖的人因腹壓增加，發生率較高。

三、症狀：

1. 小腿、大腿內側及後面，有扭曲、膨脹、怒張的靜脈浮凸於皮下，成紫色。
2. 腿足部分有腫脹感、酸痛感、下墜感、疲倦、腿重感。

3. 容易小腿抽筋。
4. 足及小腿有水腫（浮腫）。
5. 以上症狀有些特性：

上午症狀較輕，下午因久站後症狀較重，腳抬高片刻會使症狀減輕，月經來時症狀變嚴重。

四、靜脈曲張的合併症：

1. 小腿下半部及踝關節、足部皮膚炎、濕疹、色素沉澱，稱為靜脈血液滯留性皮膚炎。
2. 小腿靠近踝關節處的內側面，常發生皮膚潰瘍，此稱為血液滯留性潰瘍，傷口不易癒合，需積極及特殊的治療。
3. 出血：曲張的靜脈使皮膚變薄，靜脈變得很表淺，易因小外傷使靜脈破裂流血，需局部壓迫及將腿抬高。
4. 血栓靜脈炎：小腿靜脈曲張常引起血栓（血液凝固於靜脈內）接著引起發炎。外表可見紅腫熱痛，原本柔軟的靜脈變硬且有壓痛感。
5. 深部靜脈栓塞：血栓可由淺部靜脈一直擴張至深部靜脈，有此情況時，常需住院治療。
6. 肺栓塞：血栓可能跑至肺部，嚴重可致命，但較少見。

五、治療：

輕微的靜脈曲張只需保守治療，明顯的靜脈曲張需積極療法。保守療法包括：減少站立時間、腳抬高、穿著彈性襪及使用口服藥和藥膏；積極療法則為：硬化劑及手術治療。

六、手術：

手術治療是把病態妨礙血液回流功能的靜脈摘除，曲張的靜脈摘除後，血液循環得以改善。目前手術分為傳統及雷射，需住院一天，隔天可下床走動，術後可正常作息，危險性極低且很少發生合併症，如傷口感染、血腫、瘀血等。

七、預防及照護：

1.穿著彈性襪：使用尺寸合適的彈性襪，將下肢淺靜脈適當的壓迫，使下肢的淺靜脈沒有異常擴張的空間。每日下床前，先將雙腿舉高，再慢慢套入腿部，彈性襪的壓力能改善並防止下肢靜脈曲張。

- 2.保持良好坐姿，避免雙膝交疊。
- 3.適當的運動：避免長時間站立與靜坐，儘量多走動、踏踏步或是將下肢肌肉反覆收縮再放鬆，啟動小腿肌肉幫浦，促使靜脈血液循環及回流，增進代謝廢物的排泄。
- 4.足部按摩：搭配足部保養品，由腳踝、小腿至大腿，輕輕均勻地按摩或以打圓圈方式按摩周邊的肌肉，可放鬆腳掌、腳踝及腿部肌肉。但對已形成靜脈曲張的區域按摩並無幫助。
- 5.睡覺時可將腳部稍微墊高，讓腿部的血液往身體部位流通。



- 6.避免過度肥胖而使下肢組織受到許多不必要的壓力，減少靜脈曲張的機會。
- 7.手術後，患者需使用彈性繃帶約一週。

自我評量(是非題)

- () 1.久站或久坐者，容易發生靜脈曲張。
- () 2.穿著尺寸合適的彈性襪可將下肢淺靜脈適當的壓迫，能改善並防止下肢靜脈曲張。
- () 3.對已形成靜脈曲張的區域進行足部按摩最有幫助。

參考資料：

靳曾麗珍、張玉梅（2020）．周圍血管疾病之護理．於劉雪娥總校閱．
成人內外科護理上冊（八版，927-929）．華杏。

彰基一般外科、護理部（2023）．靜脈曲張照護．（第七版）．衛教單張。

題號	1	2	3
解答	○	○	×