

## 靜脈曲張Q & A ?

靜脈曲張，俗稱『浮腳筋』，是下肢靜脈受壓迫或瓣膜功能不完全，靜脈功能主要負責將血液送回心臟，由於腿部靜脈距離心臟較遠，血液回流的動力來自下肢肌肉縮放的輔助及靜脈瓣膜的引導。如果功能減弱或閉鎖不全，就容易導致過多血液瘀積在下肢引發靜脈曲張。

初期的靜脈曲張只影響美觀，對生活上沒有太大的影響，故忽略了此病徵會持續進展，一步步發展成藍色的蚯蚓、毛毛蟲佈滿雙腿，嚴重時甚至會形成靜脈潰瘍及影響活動能力。

**Q1：靜脈曲張好發的族群有哪一些？**

**A：**好發女性，因賀爾蒙變化使靜脈短暫擴張，分為先天及後天性

■ 先天性

■ 後天性：年紀大、肥胖、懷孕、抽菸、服用口服避孕藥及久坐久站

的職業(如空姐、櫃姐、髮型師、老師、醫護人員等)皆是高危險群

## Q2：靜脈曲張有分級嗎？

A：依症狀分成以下分級：

- 第1期：微血管絲擴張或呈蜘蛛網狀
- 第2期：血管浮腫突出且直徑大於 3 mm
- 第3期：血管浮現且明顯水腫
- 第4期：開始紅腫發炎、色素沉澱
- 第5期：出現潰瘍且反覆發作
- 第6期：潰瘍難以癒合，呈靜脈性傷口

## Q3：靜脈曲張該如何治療？

A：最好的治療方式應根據靜脈曲張的大小、部位及需求選擇，與醫師討論最適宜的方法。

- 自我照護：如運動、減重、常抬腿、避免久站或久坐
- 彈性襪：穿彈性襪或利用彈性繃帶包紮壓迫，減少靜脈逆流及鬱血
- 口服用藥：- 方便且非侵入性，由植物萃取的類黃酮（Diosmin）
  - 適用輕度的靜脈曲張

■ 硬化劑注射療法：

- 屬不侵入性治療，僅適用於細小靜脈擴張
- 將硬化劑打入靜脈，使病變的血管萎縮來緩解靜脈曲張問題
- 若不慎將硬化劑打入動脈內，可造成肢端壞死及截肢的後果

■ 雷射：傷口小、無明顯疤痕、低復發率、不影響日常生活

■ 內視鏡手術：手術時間短且傷口小，可清除較深部或遠端的曲張血管

■ 傳統外科手術治療：高位結紮和隱靜脈抽離術(stripping of

saphenous veins)

- 安全性高，長期追蹤效果佳
- 大腿內側或腹股溝做一到多個約2~3公分的切口，將隱靜脈與股脈分叉交接處及分支處做高位結紮，並再增生彎曲的靜脈表面，做多個小於0.5公分的切口，將病變的血管抽離清除。

## Q4：靜脈曲張何時需要手術？

A：■ 腿部酸痛及搔癢、灼熱感等不適，無法忍受

■ 血栓靜脈炎重複發作

■ 血管破裂出血

■ 血液鬱積造成併發症

■ 外觀考量

## Q5：靜脈曲張應如何預防？

■ 規律運動可促進血液循環，改善下肢血管壓力過大

■ 建議休息或睡覺時將雙腿抬高(高於心臟)

■ 穿彈性襪，建議包覆腳踝、小腿、膝蓋與大腿，效果最佳

■ 避免翹腳及二郎腿，以減少壓迫膝膕靜脈

■ 避免著緊身服裝，妨礙血流

■ 多游泳，藉由水的壓力由上往下，再加肌肉的收縮，促進靜脈血流

■ 適當控制體重，舒緩下肢壓力

■ 避免抽煙及戒煙。

新北市立聯合醫院 心臟血管外科編撰