

要怎麼保養我的腿 ~ 淺談靜脈曲張

隨著社會化的進展，近年來國人運動量逐漸下降，隨之而來的是長時間固定姿勢的工作或是生活型態，長時間站立的工作，長時間坐著上網打電腦，許多人在不知不覺當中，雙腿的靜脈曲張已經悄悄的蔓延而不自知，雖然沒有即刻的生命危險，但若是放任不管，等到出現反覆的蜂窩性組織炎、慢性癒合不良的傷口、或是破裂的靜脈瘤，每次的發作都需要至少數個月不等的恢復與傷口照顧時間，其中所需要花費的心力、時間與金錢，時常給病患與家屬帶來生活上的困擾。

在初期，患者可能會出現雙腿發脹與沉重的感覺，此種現象最常出現在傍晚時分，尤其是天氣炎熱的下午，有些人甚至會因此需要買大一號的鞋子，不過這種症狀會因為晚上充分的平躺睡眠而消除，等到隔天早上又會恢復正常，也因此常常被病患忽略。隨著病程進展，雙腳可能會開始出現明顯的水腫、色素沉澱、甚至如上述更嚴重的症狀與併發症，大部分的病人都會到這個階段才會發現，靜脈曲張已經找上你的雙腿。

由於靜脈曲張的病程原理是因為長期靜脈迴流不良，靜脈管腔擴大與新生的靜脈數量增加，造成病人腫脹與各種不適。而高溫、長時間雙腳缺乏活動、肥胖與腹腔壓力升高，都是靜脈曲張進展快速的誘發因子。因此除了針對靜脈曲張作治療以外，生活型態與飲食型態的改變都需要病人長期的配合。

目前治療靜脈曲張的方法，非常的多元也要針對每個病人不同型態的病灶來做治療，但是總歸這些治療到後來都需要穿彈性襪來確保短期的治療效果與避免長期的靜脈曲張復發。靜脈曲張不是短時間突然發作，而是長時間生活型態所造成下肢靜脈的變化，因此病患需要有耐心甚至有準備需要非常長的時間，養成規律穿脫彈性襪的生活習慣。

當許多病人初次聽到要長期穿彈性襪的醫囑時，一時之間通常比較難接受，尤其大部分的病患都是因為天氣熱雙腿腫脹的程度較嚴重，而來門診求診，因此在當下一定會覺得已經這麼熱了還要穿上彈性襪，是不是會更不舒服？建議病患可以從較輕等級的襪子開始穿，而且可以調整穿彈性襪的時間，以漸進式的方法來養成穿彈性襪的習慣，尤其是氣溫較低的秋冬季節，如果已經確定診斷是靜脈曲張的病患，建議從這個季節開始，保養你的雙腿。

新北市立聯合醫院 心臟血管外科編撰