

## 靜脈曲張 (Varicose vein)

1. 靜脈曲張(俗稱「浮腳筋」)是靜脈系統最常見的疾病，形成的主要原因是因長時間維持相同姿勢，造成血液蓄積下肢，破壞靜脈瓣膜而產生靜脈壓過高，造成靜脈曲張。
2. 靜脈曲張可在下肢見到像是蜘蛛網、蚯蚓的扭曲血管，或者像樹瘤般的硬塊結節。常見症狀有站立過久會有下肢沉重感，容易疲倦，情緒消極，血管外觀變粗、扭曲、顏色變深，皮膚癢，其他合併症如下肢水腫、出血、皮膚潰瘍、感染等。根據統計，台灣約有 20~25% 女性、10-15% 的男性患有靜脈曲張的現象，老人、懷孕婦女、遺傳、過於肥胖及需要長期站立工作的人，是靜脈曲張高危險群，此外和遺傳、口服避孕藥及懷孕也有相關。
3. 靜脈曲張為一種不可逆的病程，但是我們仍可藉由保守治療(如使用彈性襪、運動、飲食及生活作息的改變)來預防靜脈曲張的範圍擴大及減輕其症狀。在飲食方面，應多吃高纖、低脂飲食及加強維他命 C、E 的補充。在日常生活方面，則應控制體重，避免穿著過緊的衣物及高跟鞋、蹺二郎腿及避免久坐或久站。每天睡前將腿抬高一段時間，睡覺時可側睡左邊以降低骨盆腔靜脈的壓力。
4. 大多數的患者靜脈曲張並不嚴重且不需治療，保健與預防是最重要的。但若靜脈曲張太嚴重時則容易產生反覆潰瘍、感染和出血的現象，誤信偏方與用錯治療方法反而會加重靜脈曲張的症狀。所以最好的方式還是請教專科醫師給予適當的建議。
5. 靜脈曲張的治療方式包括以下數種：
  - A. **壓迫治療法**：使用彈性襪，利用外在的壓力來減少靜脈高壓產生的水腫。通常最好能穿至大腿的彈性襪。彈性襪最好是將腳抬高 15 分鐘後穿著，一直到上床休息時再脫掉。如果病患已因靜脈高壓而產生腿部潰瘍，則應尊重醫師的指導服用抗生素和利尿劑並輔以特殊衛材治療。
  - B. **硬化劑治療**：將高張性溶液(如高濃度鹽水或硬化劑)注射到曲張的靜脈，破壞血管內膜，使其栓塞後消失。但僅能治療小的曲張血管、且治療中可能會有劇痛，色素沉澱，甚至發炎，紅腫，潰爛等後遺症，且有容易復發及復發後難以手術處理的問題，所以僅適用於少數患者。
  - C. **血管外雷射點除儀**：和去除斑點的雷射美容原理一樣，優點是只需局部麻醉，治療時間短，疼痛低，傷口相當小，不會留下難看疤痕，可立刻行走。但只針對微細的蜘蛛狀靜脈曲張，要自費且需數次療程才有效。
  - D. **血管內雷射燒灼治療**：在膝蓋或足踝內側做小切口，放入極細的導管，用雷射光束燒灼造成曲張血管凝結收縮。單純的血管內燒灼治療手術有可在局部麻醉下進行、不必住院、無疤痕與疼痛較少、治療後綁上彈繃就可走動回家，成功率高等優點。不過需自費，且嚴重扭曲或大於 8mm 曲張血管可能無法以此法解決，需輔以其他方式如微創靜脈曲張旋切系統才可有較完整的治療。
  - E. **微創靜脈曲張旋切內視鏡系統**：使用內視鏡及抽吸旋切方式將蚯蚓般的靜脈絞碎吸出，傷口比傳統手術小，較美觀，但仍有麻醉及耗材需自費的缺點。

**F. 高位結紮及局部切除手術：**在半身或全身麻醉下，從腹股溝做切口，切斷結紮並抽出大隱靜脈，另外局部切除一段段的曲張靜脈，需住院 2-3 天。治療完整但有皮下瘀青及傷口較疼痛的缺點。

**6. 保健與預防**

宜多抬腿，穿彈性襪，墊高床尾，少穿高跟鞋，保持理想體重，避免緊身衣物，小心食用避孕藥，避免抽煙，多散步。

**7. 預防靜脈曲張伸展操**

- (1) 上下墊腳：將厚約 10 公分高度的書平放，雙腳站在書上，後腳跟懸空，以不跌倒為原則，後腳跟自然向下著地，維持 3 秒後再懸空，上下重覆做 10 次。
- (2) 椅上拉筋：將左腳平放在椅子，腳尖朝上，彎腰用右手觸碰左腳腳趾，伸直不能彎曲維持 5 秒，換邊再做，重覆 10 次。
- (3) 腳交叉彎腰：將左右腳交叉站立，腳底平貼地面，慢慢彎下腰，試著讓雙手接近並碰觸腳踝，維持 3-5 秒再起身，重覆 10 次，視個人狀況重覆動作不宜太激烈，以免肌肉拉傷。
- (4) 扶牆舉腳：右手輕觸牆壁，左手抓住左腳尖，眼睛直視前方，身體儘量與腿垂直，維持 5-10 秒，換邊再做。
- (5) 靠牆抬腿：做完上述 5 個動作後，將雙腿垂直上舉平貼牆壁，休息 10-15 分鐘，以抬腿方式幫助血液回流。
- (6) 靜脈高壓運動：此運動為預防靜脈血管壓力增高造成病變平躺或在沙發上將腿伸直平放，藉由腳板略為施壓向身體的方向弓起和向下壓直的方式，達到強化小腿肌肉幫浦的功能，以預防靜脈曲張的形成。