



衛教編號:CVS-011

2021.02.22 訂定

2023.08.16 (2 修)

靜脈曲張術後出院衛教



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經心臟外科醫師和護理專家檢視
臺中榮民總醫院心臟血管外科、護理部合編

一、什麼是靜脈曲張？

下肢靜脈分為表淺靜脈、深部靜脈、貫穿肢靜脈。靜脈曲張好發於表淺大隱靜脈，大隱靜脈由腳踝內側至鼠蹊部，靜脈內的瓣膜能預防血液倒流，血管周遭的肌肉收縮擠壓血液回流至心臟，當靜脈壓過高，導致血管不正常的擴張、扭曲、鼓脹，稱為靜脈曲張。

二、哪些人是高危險群？

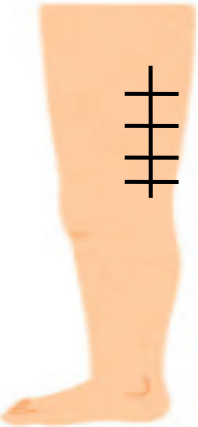
60 歲以上、更年期、工作久坐、久站、過於肥胖的人、遺傳（父母有靜脈曲張）、口服避孕藥及懷孕婦女（尤其二胎以上）、吸菸、深部靜脈血栓病史、慢性疾病者如：心臟血管疾病和肝硬化。

三、症狀及併發症

初期下肢出現蜘蛛絲的靜脈曲張，嚴重時會出現蚯蚓狀，尤其長時間站立之後，常出現症狀包括燒灼感、腫脹、抽筋或是皮膚癢等，若不預防會惡化，導致皮膚色素沈積、濕疹、感染、表淺性血栓靜脈炎、難以癒合傷口、出血等併發症。

四、治療方式

以下為嚴重時可選擇的治療項目如下：

漸進式壓力彈性襪 	提供腳踝至腿部壓力，以促進血液循環，預防腿部血栓形成。(詳見衛教單張 CVS-001 彈性襪使用須知)
微創靜脈曲張手術 	使用極小導管由電波射頻讓血管收縮閉合，優點為傷口比傳統手術小、恢復期短、疼痛較少，能更快回到正常生活，缺點為手術需自費。
高位結紮切除手術 	為常見的術式，從腹股溝做切口，將大隱靜脈及小隱靜脈血管結紮及剝離手術，術後傷口較大，恢復時間較長。

五、手術後護理指導

- (一) 手術後暫時使用彈性繃帶代替彈性襪，由足背往上固定至小腿或大腿處，待傷口疼痛緩解後改由治療型彈性襪。
- (二) 術後返回病房六小時後就可以開始適度下床活動。下床後臥床請墊高雙腿，高於心臟 15~20 公分或 45~90 度，促進下肢血液回流。



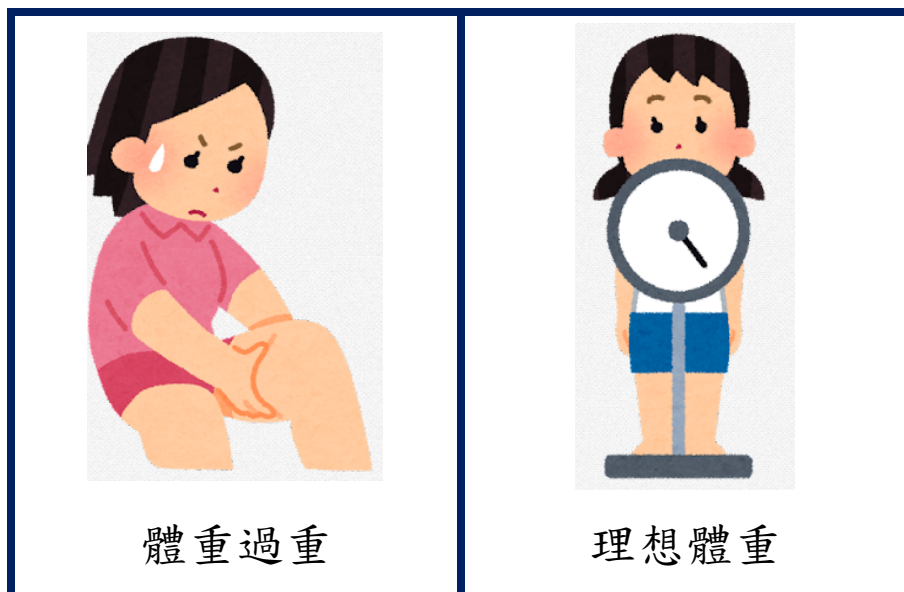
- (三) 腫脹與疼痛會持續兩週，請避免過度勞累，及過度用力的運動或活動。

六、預防及保健

(一) 避免靜脈血液滯留的活動，例如：不長期穿高跟鞋、不翹二郎腿、不久坐、不久站、不穿過緊的內褲或腰帶。



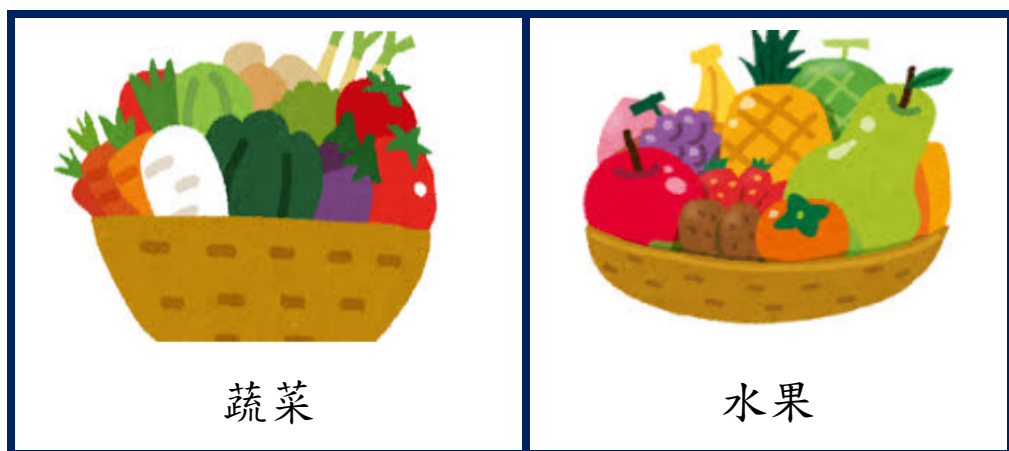
(二) 保持理想體重，體重過重易造成下肢靜脈曲張。



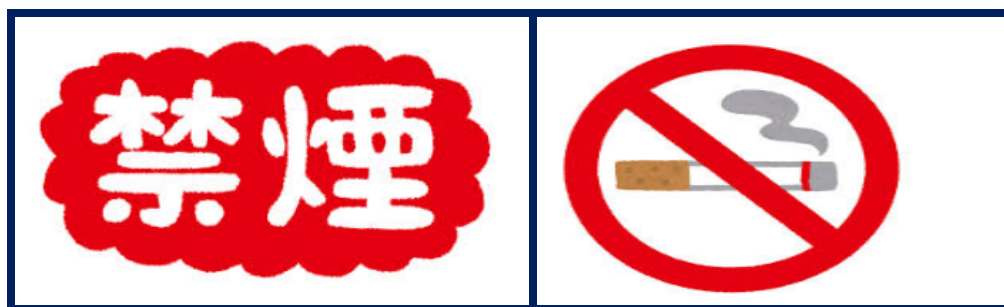
(三) 建議以運動方式增進腿部肌肉收縮，如平日養成散步、健走、游泳、騎腳踏車運動等。



(四) 多攝取蔬菜及水果，預防便秘。



(五) 戒菸：菸品中的尼古丁成分會使末梢血管收縮，阻礙血液回流，促進血栓形成。



(六) 適合做的下肢腿部運動如下：

靜脈高壓運動



足背向身體用力，做屈曲及伸展動作，每個動作停留 5 秒。

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。

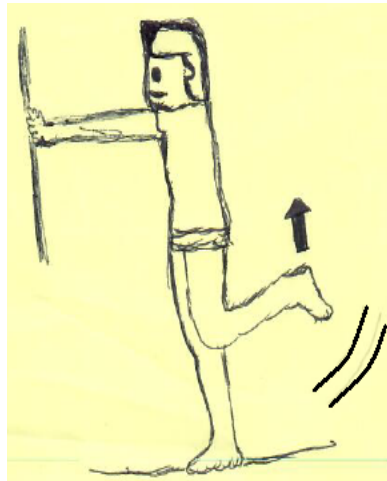
腳交叉彎腰

將左右腳交叉站立，腳底平貼地面，慢慢



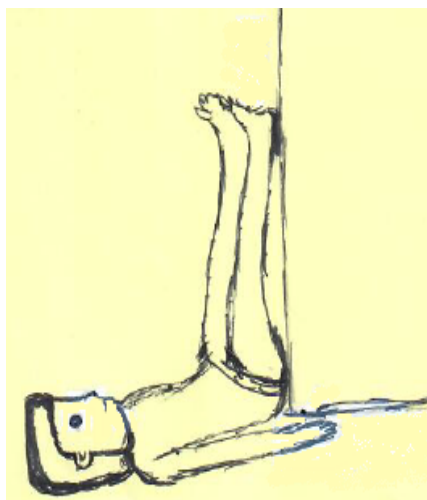
彎下腰，試著讓雙手碰觸腳踝，維持 3~5 秒再起身。

扶牆舉腳



左手輕觸牆壁，右手抓住左腳踝，眼睛直視前方，身體儘量與腿部垂直，維持 5~10 秒、換邊再做。

靠牆抬腿



做完上述動作後，將雙腿垂直上舉平貼牆壁，幫助血液回流，以上保健運動皆每日執行 3 次，每次 10 回合。

七、結論

當您若有以下症狀：下肢顏色改變、反覆性或復發性腫脹和疼痛、傷口出血、血腫或潰瘍等情形，儘速到院就診，才能避免情況惡化。

八、參考資料

- 陳立祥、高東煒(2019)．下肢靜脈曲張的診斷及治療淺談．*台北市醫師公會會刊*，63(9)，43-46。
- Mościcka, P., Szewczyk, M. T., Cwajda-Białasik, J., & Jawień, A. (2019). The role of compression therapy in the treatment of venous leg ulcers. *Advances in clinical and experimental medicine*, 28(6), 847–852.
<https://doi.org/10.17219/acem/78768>
- Shi, C., Dumville, J. C., Cullum, N., Connaughton, E., & Norman, G. (2021). Compression bandages or stockings versus no compression for treating venous leg ulcers. *The Cochrane database of systematic reviews*, 7(7), CD013397.
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD013397.pub2>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.避免靜脈血液滯留的活動，例如：不長期久站、久坐、不翹二郎腿。

☐是 ☐否 ☐不知道

2.手術後腫脹與疼痛會持續二週，請避免過度勞累及過度用力的運動或活動。

☐是 ☐否 ☐不知道

3.手術後隔天可穿上治療型彈性襪，治療效果好。

☐是 ☐否 ☐不知道

4.一定要戒菸：菸品中的尼古丁成分會使末梢血管收縮，阻礙血液回流，促進血栓形成。

☐是 ☐否 ☐不知道

5.建議以運動方式增進腿部肌肉收縮，如：健走、游泳、騎腳踏車運動等。

☐是 ☐否 ☐不知道