



衛教編號:CVS-001

2006.10.30 訂定
2016.08.23 (3 審)
2023.08.16 (8 修)

彈性襪使用須知



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及護理部合編

一、穿著彈性襪目的

提供腳踝至腿部漸進式壓力，以促進血液循環，減輕腿部腫脹，預防腿部血栓形成。

二、穿著彈性襪時間

除洗澡、睡覺外，建議天天穿著，每天穿的效果，會比偶爾穿效果來的顯著。依病況一般建議穿著的時間如下：

穿著適應症	穿著時間
靜脈曲張 未手術	終身
靜脈曲張 手術後	至少六個月 復發者需終身
深部靜脈栓塞、 冠狀動脈繞道手術取 下肢大隱靜脈者	至少三至六個月

三、如何選擇漸進式壓力彈性襪

漸進式壓力的彈性襪，從腳踝起較高的壓力，逐步至小腿或大腿段遞減壓力，才能讓血液由腳踝有效地壓迫至大腿，改善腳部血液循環。而選擇漸進式壓力的彈性襪，需注意接觸壓力、材質、長短及尺碼四項。

(一) 接觸壓力：壓力過緊反而會造成下肢血液循環不良，讓病情更加惡化；根據國際認證合格漸進壓力彈性襪等級 **Compression Class/CCL**，壓力單位為毫米汞柱(mmHg)，不同等級和適合相關疾病（表一）。

表一 壓力彈性襪等級

適應症	漸進壓力等級/毫米汞柱
工作需站立者 輕微的靜脈曲張 手術後臥床者	第一級 (18~21毫米汞柱)
有症狀的靜脈曲張 靜脈曲張手術後 深層血栓性靜脈炎 深部靜脈血栓	第二級 (23~32毫米汞柱)
靜脈潰瘍 輕度淋巴水腫	第三級 (34~46毫米汞柱)
中度以上淋巴水腫	第四級 (> 49毫米汞柱)

(二) 材質：西德棉彈性較軟且舒適，萊卡彈性則較硬；壓力等級越高越緊，建議選擇棉質之材料。

(三) 長短：請依醫師指示選擇合適的長短種類

(如小腿襪、大腿襪或褲襪)。

(四) 尺碼：依長短種類、測量點的公分數，提供給

廠商並選擇舒適的尺碼。

四、穿彈性襪的注意事項

襪子無左右腳區分，晨間醒來未下床前為穿著最佳時機，穿-脫時勿被戒指或指甲刮破和防止雜物造成彈性襪的磨損，皮膚乾燥可使用乳液預防腳後跟皮膚龜裂。

穿著後出現輕微皮膚發熱搔癢為正常情形，可逐漸增加穿著時間（例如：第一次穿十五分鐘，第二次穿一小時），直到可穿一整天，若仍嚴重過敏，則需考慮換彈性襪。

五、穿彈性襪的步驟

(一) 抬腿：穿著前先平躺於床上，使用被子或枕頭

將雙腿抬高於心臟 15~20 公分或 45~90 度，

大約 10~15 分鐘後再穿著彈性襪（如圖一）。



圖一 抬腿方式

(二) 準備穿著彈性襪

步驟 1（圖二、三）：將手伸進襪內，抓住「襪跟」部位往後拉，將彈性襪襪筒翻過來，以「反面提拉式」較容易穿著彈性襪。



圖二、三 反面提拉式彈性襪

步驟 2（圖四、五）：襪子底部在腳跟，大拇指抓內側，其他手指抓襪身，腳伸入襪內，逐漸拉至踝部。



圖四、五 彈性襪穿至踝部

步驟 3（圖六）：把彈性襪循序向上拉至小腿、大腿或鼠蹊以上，穿好後將彈性襪皺褶處撫平。



圖六 彈性襪穿至小腿

六、脫掉彈性襪的步驟

- （一）平躺於床上後，先脫掉彈性襪。
- （二） 雙腿抬高於心臟 15~20 公分或 45~90 度，大約 10~15 分鐘後再下床活動。

七、彈性襪的清潔

每日以中性洗劑，約 40 度溫水輕輕搓揉後，以清水洗淨（忌用洗衣機及漂白劑），再以乾毛巾吸乾水份，以吊掛或平鋪置於陰涼處晾乾（避免陽光直接照射或烘乾機、電熨斗或吹風機），摺疊存放，一般建議 2~3 雙替換，每 3~6 個月更新一雙。

八、異常狀況的處理

下肢麻木、蒼白、發紅或感覺異常、腳趾發紫或發黑、腫脹或疼痛、新的傷口或原來傷口比較有擴大和發炎現象，突發性呼吸短促、胸悶及胸痛或嚴重頭暈，暫停穿著並立即就醫處置。

九、結論

使用前須遵照醫師和專業人員的指示，選擇正確的尺寸，因漸進式壓力彈性襪具有高度壓力，比一般絲襪穿著上更加困難，只要多練習並增加穿著次數，就能駕輕就熟。

十、參考資料

Dahm, K. T., Myrhaug, H. T., Strømme, H., Fure, B., & Brurberg, K. G. (2019). Effects of preventive use of compression stockings for elderly with chronic venous

insufficiency and swollen legs: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 19(1), 76.

<https://doi.org/10.1186/s12877-019-1087-1>

Lozo, M., Penava, Ž., Lovričević, I., & Vrljičak, Z. (2022).

The structure and compression of medical compression stockings. *Materials*, 15(1), 353.

<https://doi.org/10.3390/ma15010353>

Rother, U., Grussler, A., Griesbach, C., Almasi-Sperling, V., Lang, W., & Meyer, A. (2020). Safety of medical compression stockings in patients with diabetes mellitus or peripheral arterial disease. *BMJ Open Diabetes Research & Care*, 8(1), e001316.

<https://doi.org/10.1136/bmjdr-2020-001316>

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.穿彈性襪除洗澡、睡覺外，建議天天穿著，每天穿的效果，會比偶爾穿效果來的顯著。

☐是 ☐否 ☐不知道

2.穿著前先平躺於床上，使用被子或枕頭將雙腿抬高於心臟15~20 公分或 45~90 度，大約 10~15 分鐘後再穿著彈性襪。

☐是 ☐否 ☐不知道

3.彈性襪每日以漂白劑清洗或放入洗衣機清洗即可。

☐是 ☐否 ☐不知道

4.穿彈性襪的方式，要循序向上拉至小腿、大腿或鼠蹊以上，穿好後將彈性襪皺褶處撫平。

☐是 ☐否 ☐不知道

5.穿著後出現輕微皮膚發熱搔癢為正常情形，可逐漸增加穿著時間。

☐是 ☐否 ☐不知道