



靜脈曲張

護理及保健運動



衛生署



長者健康服務

靜脈曲張是怎樣形成的？

靜脈把血液帶回心臟，靜脈內的瓣膜有助阻止血液倒流。如果瓣膜因長期受壓受損而無法緊閉，會令血液倒流，靜脈因此逐漸脹大、拉長彎曲，形成「靜脈曲張」，皮膚表面便呈現彎曲突起的「青筋」。久站、久坐、肥胖或懷孕會增加下肢靜脈壓力，是導致靜脈曲張的高危因素，而遺傳則佔成因約三至四成。

靜脈曲張的症狀

初期症狀

- ◆ 靜脈擴張，青筋浮現並狀如蚯蚓
- ◆ 腿部較容易疲倦，小腿有腫脹的感覺，較易抽筋

後期症狀

- ◆ 靜脈變粗隆起、捲曲，甚至成團狀
- ◆ 久站後，足踝腫脹
- ◆ 皮膚出現啡黑色斑點，或泛紅及痕癢
- ◆ 皮膚損傷後較難癒合
- ◆ 若情況嚴重可引起併發症，如皮膚潰瘍，出血，血栓

運動有助預防部份靜脈曲張，配合一些生活小貼士，更有助紓緩不適及避免情況惡化。

保健運動

以下運動可每日練習三次，每個動作重複十下。

注意事項

1. 如有未癒合之傷口、近期扭傷、骨折或嚴重骨質疏鬆者均不適合。
2. 應量力而為及循序漸進，以不引起痛楚為原則。
3. 若運動時肌肉抽筋，應立刻停止並輕輕伸展抽筋的肌肉。
4. 如運動時感覺困難或不適，應立即停止及向醫護人員或物理治療師查詢。

坐着的運動

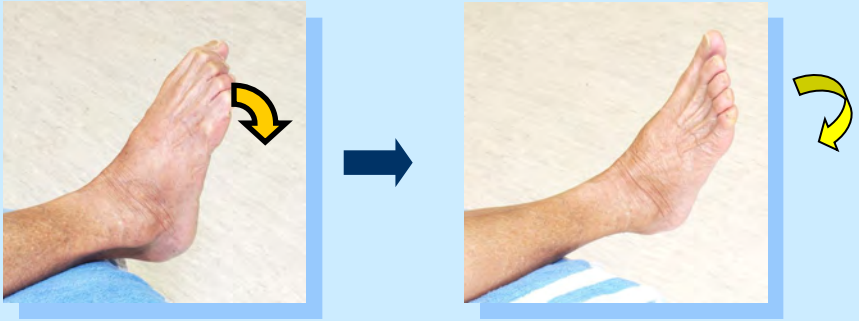
坐於靠背椅，用凳承托小腿或把腳提高至膝水平，使腳掌活動不受阻礙。

1. 腳掌屈伸



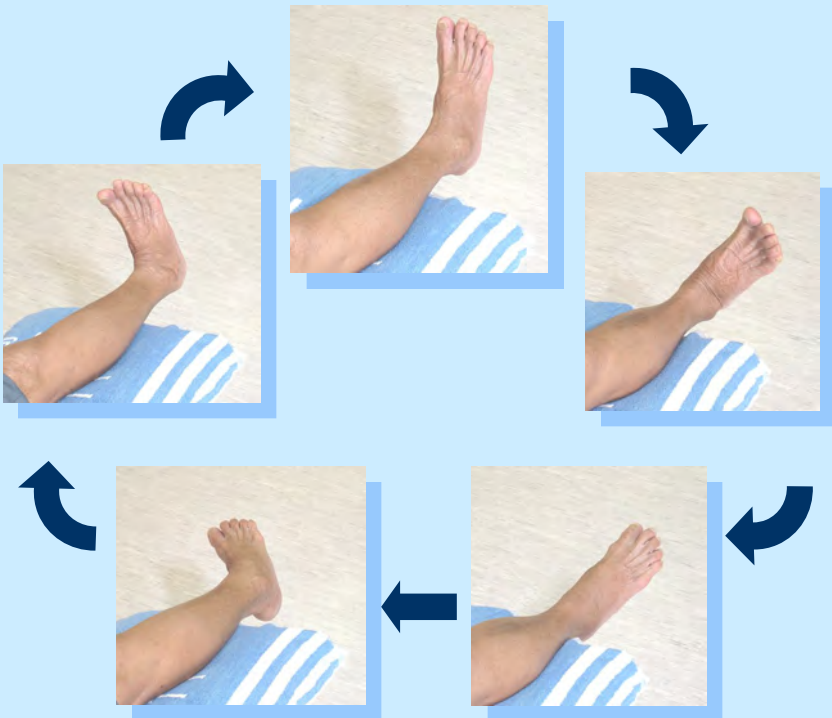
2. 腳趾屈伸

- ◆ 靜脈變粗隆起、捲曲，甚至成團狀



3. 腳掌打圈

- ◆ 把腳掌順時針方向旋轉，然後逆時針方向旋轉。



站着的運動

雙手扶穩固欄杆或家具站立。

1. 腳尖企

- ◆ 慢慢把身體升高，直至腳跟離地並用腳尖站立。
- ◆ 維持五秒，然後回復原位。



2. 伸展小腿

- ◆ 雙腳前後分開成弓箭步，保持腰背挺直，雙腳腳跟貼地。
- ◆ 前膝微曲（膝蓋勿超越腳尖），後腿伸直，至後小腿有輕微拉緊感覺。
- ◆ 維持十秒，然後放鬆。



如對以上運動有任何疑問，請向物理治療師查詢。

彈性襪和壓力治療

10:00 掃地
11:00 小休 (坐下)
11:30 煮飯

預防靜脈曲張或避免惡化，應注意：

日常姿勢

1. 避免久坐或久站，應時常轉換姿勢，以免下肢血液難以回流。
2. 做家務或活動時可中途坐下，小休片刻，並且做一些足部運動。
3. 坐下時，可用凳承高雙腿至膝水平，避免蹺腿或盤膝而坐。
4. 睡覺時，可用一個枕頭墊高雙腿，促進血液回流。
5. 如有需要乘坐長途交通工具（如飛機），應經常做足部運動，最好能間歇走動，增加肌肉活動。



日常生活的護理

1. 經常做下肢運動，以鍛煉小腿肌肉，如步行、踏單車、游泳或緩步跑等。
2. 保持理想體重，以免因肥胖而增加下肢壓力，增加靜脈曲張的機會。
3. 經常檢查下肢皮膚，並小心保護，如果皮膚乾燥，應塗上潤膚膏，以免因痕癢抓傷導致潰瘍，或弄破靜脈而引致大量血出。
4. 避免穿著高跟鞋，以免小腿肌肉過度疲勞。
5. 避免穿著過緊的褲或襪頭過緊的襪，以免阻礙血液循環。



彈性襪和壓力治療

彈性襪及醫療壓力襪均採用漸進式壓力設計，透過從足踝部位往上循序減壓的方法，促進腿部淋巴液及靜脈的血液回流，幫助已曲張的靜脈收緊及消腫。

使用須知：

1. 宜循序漸進地使用，開始時短暫穿着，繼而逐漸增加穿着時間，以達到整天穿著。於日間起床後穿着，睡覺前須脫下。
2. 穿着時避免皺褶，以免妨礙血液循環。
3. 如皮膚呈現紫藍色，腫脹增加、感到麻痺或其他不適，便應立刻停止穿着，並向醫護人員查詢。

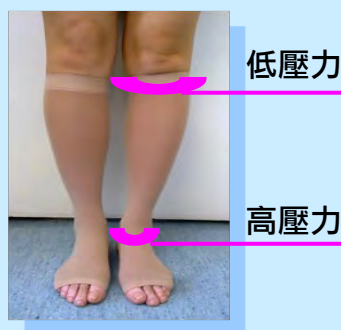
彈性襪和醫療壓力襪乃醫療用品，須由醫護人員

（如醫生、物理治療師或職業治療師）評估後方能使用。

若使用不當，可能引起併發症，或未能達到預期的治療效果。



彈性襪



醫療壓力襪

*醫療壓力襪可由醫院的職業治療師度身訂造

衛生署長者健康服務

網站：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

