

## 如何護理靜脈曲張

靜脈是體內血液循環系統的一個重要部分，功能是把血液送回心臟。靜脈內的瓣膜有助阻止血液倒流，如果瓣膜長期受壓和受損而無法緊閉，會令血液倒流，靜脈因此逐漸脹大、拉長彎曲，形成靜脈曲張。

這種情況常見於長期站立或坐着工作的人士，如售貨員和司機等；體重過胖人士、孕婦以及靜脈瓣膜老化的長者；此外，亦與家族遺傳有關。

靜脈曲張的症狀包括腿部肌肉容易疲倦，有腫脹或酸痛感覺，晚上容易出現抽筋。此外，靜脈周圍的皮膚可能出現發癢和乾燥的情況，如有損傷則較難癒合。若情況嚴重可能會引起併發症，如皮膚潰瘍。若果靜脈壁一旦破損，甚至可能導致大量出血。

為了紓緩靜脈曲張的症狀或避免情況惡化，日常生活應注意以下護理方法：

(一) 避免久坐或久站，應時常轉換姿勢或間歇活動下肢，例如踏步、提起腳跟、活動腳踝和腳趾等。此外，盡量以步行代替站立，小範圍的來

回走動或原地踏步總比長時間站立的好。乘坐長途交通工具如飛機時，也可適時起身走動或在座位上進行腳踝運動；

(二)平時應多做下肢運動，以鍛鍊小腿肌肉，讓腿部的靜脈和肌肉產生足夠力量，從而促進血液循環流向心臟；

(三)避免蹠腳或盤膝而坐。坐下時，可利用凳子承高雙腿至膝水平；睡覺時，用一個枕頭墊高雙腿，有助靜脈血液送回心臟；

(四)可按摩足部及小腿，次序先由腳掌、腳踝、小腿、膝關節及大腿，由下而上的，以適中力度輕輕按摩，利用擠壓幫助血液回流，亦有助於減輕痠痛。但要留意皮膚狀況，以免引起太大磨擦而引致皮膚受損。若皮膚容易破損或出現瘀傷，或按摩時會引起痛楚，在按摩前應先向醫護人員查詢；

(五)維持適中體重，因為肥胖或過重會導致靜脈承受額外的壓力，使血液回流受阻及瓣膜更容易失去其功能；

(六)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出血；

(七)避免穿着高跟鞋、過緊的褲或襪頭過緊的襪子，以免影響血液循環。

醫護人員會根據臨床靜脈曲張的程度，建議靜脈曲張患者採取合適的治療方式，例如穿着彈性襪或醫療壓力襪，採用漸進式壓力的設計，從足踝部位向上逐漸減壓，促進腿部靜脈的血液回流，幫助曲長的靜脈收緊及消腫。有需要時，醫生亦會使用外用藥物或以手術治療等方式治療靜脈曲張。如對靜脈曲張有任何疑問，應先諮詢醫護人員意見。