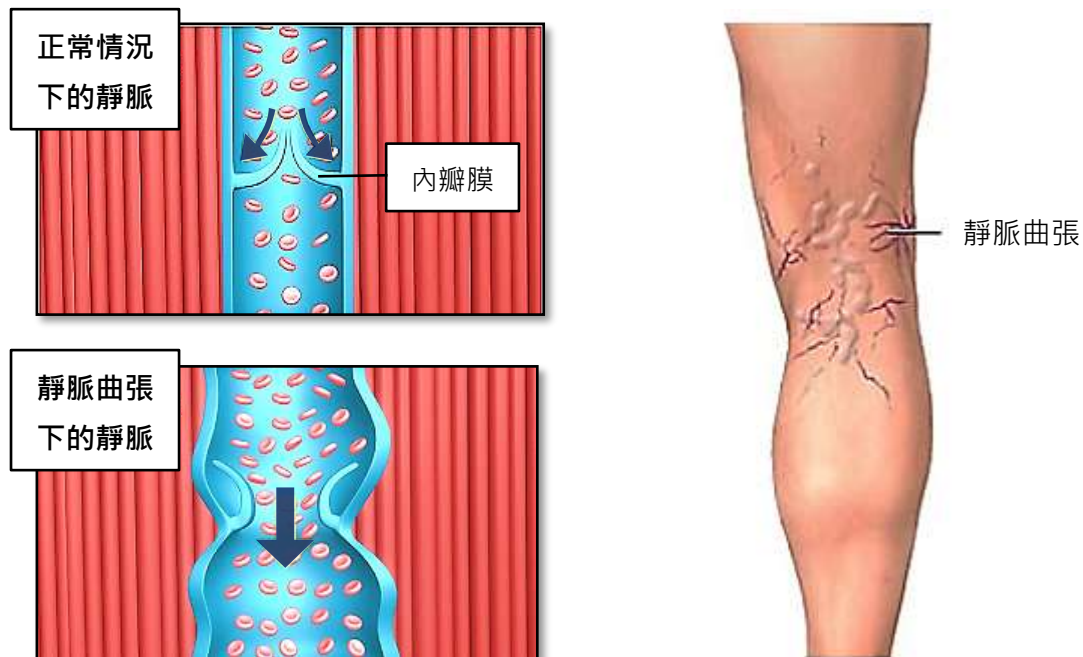


靜脈曲張

血液循環系統中，心臟把血液經由動脈運送至身體各部位以供細胞應用，隨後經靜脈將血液帶回心臟。身體的表層靜脈內有保持血液單向流動的內瓣膜，作用是防止血液倒流。

靜脈曲張是因靜脈內瓣膜出現問題而不能正常合上，未能防止血液受地心吸力影響倒流，令血液長時間充積於腿部靜脈，使靜脈血管壓力增大及變形，形成下肢彎彎曲曲及膨脹的靜脈血管，造成下肢肌肉腫脹、酸痛、痙攣等。



成因

- 靜脈內瓣膜先天性不全
- 懷孕或長期穿著緊身褲，令血液回流受阻，積聚於下肢靜脈血管內，形成曲張現象
- 需長期站立工作，如教師、廚師、侍應、售貨員等
- 久坐於辦公室工作、下肢肌肉缺乏運動
- 肥胖、體重過高
- 遺傳
- 年齡增長

徵狀

- 腿部靜脈脹大浮腫，呈現紫青色
- 皮膚色素加深、乾燥痕癢
- 因表皮微細血管擴張，受影響的腿上會出現呈蜘蛛網紋靜脈血管
- 下肢及踝關節有沉重或腫痛感覺，不能長時間站立或行走
- 容易抽筋
- 患肢皮下脂肪變得堅硬
- 不慎撞傷時或會大量出血，嚴重的可能引致發皮膚炎、皮膚潰爛等

日常護理及預防

要預防或改善靜脈曲張徵狀，應由日常生活習慣開始。

- 避免長時間站立或坐著，期間應有歇性小休及定時轉換姿勢，多作走動或伸展，以促進血液循環。
- 坐時不要交叉雙腳，以免有礙血液流通。
- 坐著或趟下休息時將腿部墊高。讓血液容易回流心臟，亦可減輕脹痛不適。亦可找機會將下肢抬起高過心臟的水平，以助血液回流。
- 肥胖會令雙腳壓力增加，使血液回流困難，不但導致靜脈曲張，甚至會令徵狀加劇惡化。因此應控制體重於健康水平、避免過度進食及進行適量帶氧運動。
- 避免穿著過緊和壓力不平均的衣物，特別是於腰部、腿部或腹股溝位置，以免阻礙血液流動。
- 平底鞋較適合長時間穿著。因為高跟鞋會妨礙小腿肌肉收縮，應盡量避免穿著。
- 穿著合適的醫療用壓力襪，可促進下肢深層靜脈往上的血流及皮膚表層的血液循環。
- 穿著鞋襪保護雙腳及保持雙腳皮膚滋潤，免受損傷。
- 避免飲酒。酒精會導致腿部靜脈擴張。
- 避免吸煙。
- 日常可多作一些促進腳部血液循環的運動，有助改善徵狀：



腳趾及足踝血液循環運動

- 處於仰臥的姿勢，雙腳用軟墊或枕頭抬高，腳趾作前後、上下或旋轉移動。每次進行 10 至 15 分鐘，每天進行 3 至 5 次。
- 於坐或站立的姿勢，將腳趾屈伸以及足踝上下移動或打圈。每次進行 10 至 15 分鐘，每天進行 3 至 5 次。



小腿提舉運動

- 於坐或站立的姿勢，用小腿部力將腳跟提升離開地面再回原處。每次連續做 10 下，每天進行 3 至 5 次。

