



# 靜脈曲張



養和醫院物理治療師  
吳妙枝

靜脈曲張，除了腳部會青筋暴現，不甚美觀之餘，它帶所來的脹痛都令人難以忍受。如果你是長期站立的高危一族，要小心留意並做好預防工夫，以減少患上靜脈曲張的機會。

撰文：沈彥恒 設計：林彥博



## 了解靜脈曲張

靜脈曲張這個名字常常聽到，但到底背後原理是甚麼？養和醫院物理治療師吳妙枝指出，靜脈負責把血液帶回心臟，而靜脈中的瓣膜能確保血液按同一個方向流回心臟。靜脈曲張是由於血管壁變弱及擴大，令瓣膜失去效用。當瓣膜有毛病，血液便會因長期站立而逆流，積聚於腳部，導致靜脈擴張和扭曲。

靜脈曲張病人的小腿血管清晰可見，呈青色甚至凸出。病發初期，小腿會因長期站立而感到酸麻和脹痛。如不處理，皮膚會硬化，嚴重甚至會潰爛，更會導致深部靜脈栓塞，有致命危險。所以高危一族需要懂得如何預防。

◀靜脈曲張病人的小腿血管呈青色及凸出。

## 誰是高危一族？

靜脈曲張高危人士，首當其衝的就是長時間站立的一群。老師、護士、售貨員及空中服務員等行業因需要長期站立，容易出現靜脈曲張。此外，從事體力勞動的人士經常需要搬運，下肢會承受很大壓力，因此要特別小心。

除了以上高危工種，原來孕婦都容易患上靜脈曲張，因懷孕期間，胎兒會影響孕婦股溝的血液循環。另外，如果先天血管特別薄或較為腫脹的人士，較易患上靜脈曲張。

靜脈曲張的病發初期會令人有酸麻及脹痛之感。



▲長期站立的職業都是高危人士，空中服務員就是其中之一。



睡前活動腳踝，或睡覺時墊高雙腿都可幫助血液循環。

## 預防有辦法

如果你屬上述的高危一族，吳妙枝建議以下幾個預防方法，減少患上靜脈曲張的風險。

「大家可以從兩方面入手：減少靜脈壓力與增加血液回流。減少靜脈壓力方面，首先要避免長期站立，以減低血管壓力，如工作需長時間站立的話就要穿壓力襪。另須留意姿勢，避免『蹺腳』，因為會壓住股溝，影響下肢血液循環。亦不要穿太緊身的褲，同樣會壓住股溝及小腹，也會影響血液循環。」她說。

增加血液回流方面，除了穿壓力襪，適當運動都是一個好方法，透過適量的運動（如跑步或游泳）可增加肌肉量，幫助血液回流，而睡覺前則可墊高雙腿，進行腳踝運動，有助血液循環。

# 預防有辦法

## 運動示範

要預防靜脈曲張，長期站立人士如不可以離開崗位，不妨在工作期間每三十分鐘做些簡單動作，紓緩雙腿壓力，有助血液回流。



小腿向後踢



稍作半蹲



活動腳踝

## 壓力襪 如何用得有效

壓力襪是靜脈曲張病人的好幫手，診斷前後都可使用。「壓力襪的設計原理是通過給予外部壓力促進下肢靜脈血液回流。它在踝部壓力最大，向大腿方向逐漸減少，符合人體血液動力學需要。」吳妙枝說。

壓力襪可分不同等級，可選用壓力大約為12至20 mmHg，用作預防用途。適用於長期站立的工種、乘搭飛機、手術時防止血栓塞，或靜脈曲張手術時使用。而為有需要人士選擇一對合身的壓力襪，就要根據他的雙腳尺寸，例如鞋碼、腳長及大小腿圍粗度。「壓力襪要非常合身，否則做不到支撐的壓力作用。」吳妙枝說。壓力襪大小腿的量度尺寸按比例設計，如果病人大小腿尺寸不合比例，如大腿特別粗，小腿特別幼等，壓力襪就不適合，因為發揮不到壓力襪的應有的作用，以致弄巧成拙，所以需要度身訂造。

吳妙枝建議，有需要人士應早上起牀前，便穿上壓力襪，因腳部血管尚未膨脹。穿後一整天後，脫襪前都應先躺下休息一會再脫下，因為站了一整天後雙腳已經充血，站着脫襪的話血液就會快速湧到小腿。另外如果走了幾小時路才穿，雙腳早已充血，此時不但難以穿上，即使穿上後的壓力會令人更感不適。此外，她提醒已確診靜脈曲張的病人，做負重運動時都要穿上壓力襪，因為運動期間會令壓力增加。



▲合身的壓力襪才可做到支撐的作用。

