

下肢靜脈性潰瘍的日常照護

腳部靜脈曲張（浮腳筋）隨著病程的進展，皮膚開始變黑、摸起來粗糙，在腳踝附近形成 下肢靜脈性潰瘍（傷口），配合每天執行日常照護，可以讓傷口改善。

下肢靜脈性潰瘍



傷口照護

遵照醫護人員指示執行換藥



壓力治療

活動穿著醫療彈性襪或繃帶



小腿運動

- ※穿著彈性襪或繃帶，行走30分鐘
- ※踮腳10～20次
- ※腳尖抬起，上下擺動



抬高雙腳

睡前腳抬高 2 個枕頭高度，持續 15 分鐘



下肢靜脈性潰瘍的日常照護

傷口要長好，常超過一個月以上，每 2 人約有 1 人傷口持續時間超過十年，五年內傷口再次產生每 10 人約有 8 人，每天配合執行傷口照護，可以改善傷口。

1

洗手，戴手套



2

觀察傷口狀況，有問題
需提早回診



3

以**生理食鹽水**潤濕，無菌
棉棒清洗傷口



4

遵照醫護人員指示，
塗藥膏或敷蓋敷料



5

紗布覆蓋傷口，再用彈性紗
卷和膠帶固定



下肢靜脈性潰瘍的日常照護

下肢靜脈性潰瘍的壓力治療

壓力治療裝置有醫療彈性襪（露腳趾、包腳趾）和繃帶，遵照醫護人員指示選擇一項執行，可以改善傷口。

1. 遵照醫護人員指示，選擇合適的壓力和尺寸。
2. 固定好傷口敷料，早上穿上，再下床，
3. 洗澡或睡前脫下，清潔後在腿上塗上乳液。
4. 使用溫水和中性洗滌劑手洗，自然風乾。
5. 失去彈性，就要更換。
6. 傷口感覺有異常，暫停穿著，提早回診。

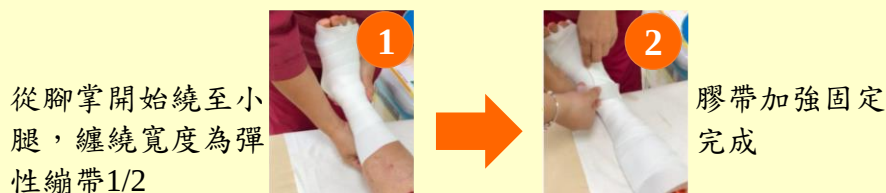
露腳趾彈性襪



包腳趾彈性襪



彈性繃帶



參考資料

Chaitidis, N., Kokkinidis, D. G., Papadopoulou, Z., Kyriazopoulou, M., Schizas, D., & Bakoyiannis, C. (2022). Treatment of chronic venous disorder: A comprehensive review. *Dermatologic Therapy*, 35(2), e15238.