

# 靜脈曲張手術後須知

靜脈曲張指的是接近皮膚表面的靜脈發生擴張、充滿血液，好發於下肢，通常病人的靜脈變得扭曲且顯而易見，顏色變為深藍或紫色，俗稱為「浮腳筋」，在醫學上稱之為「靜脈曲張」；症狀包括：疼痛、腫脹、沉重感、皮膚上可能有色素沈澱甚至潰瘍及夜間腳抽筋的現象，鼓脹的靜脈一旦受傷，會有嚴重流血的現象。

## 一、手術後注意事項

- 1.下床活動時應有人陪伴，避免因肢體無力或是頭暈...等因素不慎跌倒。
- 2.手術後應儘量保持腿部高於心臟，以減輕腫脹、疼痛。
- 3.避免腿部懸垂，且勿站立太久或靜坐太久，以免造成下肢腫脹。
- 4.以枕頭抬高腿部 15~20 公分（或將床尾抬高），以減輕腫脹、疼痛。
- 5.手術患肢由腳趾至鼠蹊部暫時包紮彈性繃帶，若感覺腿上的彈性繃帶太鬆或太緊，或有腿部麻木的現象，需立即通知醫護人員。
- 6.注意患肢末梢是否蒼白、發紫等顏色，是否有腫脹、麻木、冰冷等異常感覺。
- 7.術後可能有傷口疼痛及瘀血，大多無礙，如果嚴重疼痛，請告知醫護人員處理。
- 8.接受手術的肢體可以做足背屈曲運動（如圖一）。



圖一

## 二、出院後注意事項

- 1.出院後腿部需持續穿著彈性襪或包紮彈性繃帶直到手術後 3 個月。
  - (1)每日除了躺、臥、睡、洗澡外皆應穿著。
  - (2)最好能於睡醒下床前穿上彈性襪。
  - (3)每天可將雙腿抬高 3~4 次，每次 10~15 分鐘，促進靜脈回流。
  - (4)脫掉彈性襪後也須抬高腿部 15~20 分鐘。

# 靜脈曲張手術後須知

2. 出院後須多走動，定期改變坐姿或站姿、勿穿緊身衣物、太緊的腰帶或襪子，預防靜脈再度曲張。
3. 避免久坐、久站、雙腿交叉或蹺腳；久坐或久站時，需定時運動腿部肌肉，以促進靜脈回流，尤其在長期旅行搭乘汽車、火車、飛機時，應穿著彈性襪並多走動。
4. 長期臥床者建議做雙下肢運動及抬高雙下肢。
5. 每天起床前或睡覺時，將腿抬高，高過心臟位置並維持膝蓋彎曲或將腿部墊高並保持舒適姿勢，如此可促進腿部靜脈循環。
6. 保持正常體重，不要超重，因過重會使腿部靜脈負擔增加。
7. 保持足部與腿部的溫暖、乾燥避免下肢有其他傷口產生。
8. 戒菸（含電子煙）及遠離二手菸。
9. 出院後一週須回門診追蹤檢查，若有紅、腫、熱、痛或滲血或分泌物流出，需立即返回門診檢查。

## 三、穿著彈性襪穿法及保養

1. 每天下床前先穿上，或穿著前先平躺於床上，並將雙腿抬起高於心臟約 15 分鐘後再穿著，晚上睡覺時不必穿。
2. 於脫下前仍需抬高雙腿 15 分鐘後再脫下。
3. 患肢皮膚應每天以溫水、中性皂清洗，以凡士林或乳液滋潤保護。

## 參考資料

- 方妙君、杜玲（2020）．心臟血管系統疾病病人之護理．於胡月娟總校閱，*內外科護理學（下冊）*（六版，521-524頁）．華杏。
- 李和惠、林麗秋（2020）．心臟血管系統疾病病人之護理．於胡月娟總校閱，*成人內外科護理（上冊）*（六版，521-524頁）．華杏。
- 楊榮森（2023）．醫護人員與靜脈曲張．*健康世界*，564(12)，5-6。