

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

主題：【靜脈曲張】爆漿葡萄

發表日期：111年3月11日(星期五)

發表人：心臟血管外科/鄭吉夫醫師

有一名阿嬤老是覺得腳重重的，雙下肢並有色素沈澱，左小腿的傷口還久久不癒。後來在看診時因為腳噴血而轉送急診，經影像學檢查後，診斷為雙下肢嚴重靜脈曲張併潰瘍。阿嬤後來安排微創手術移除病灶靜脈，並配合認真穿醫療用彈性襪，在2個月後靜脈潰瘍終於痊癒。

成大醫院斗六分院鄭吉夫醫師表示，靜脈曲張早期並無明顯特定症狀，通常從小腿搔癢、久站後的腿部酸痛腫脹、沉重、疲勞開始。在一陣子的姑息（未處理）後，站立時會發現小腿後膝蓋窩的小青絲長成凸出腫大的青筋，出現靜脈曲張的典型特徵。若持續放任，後續除了會有潰瘍、血流不止等症狀外，甚至會造成肺栓塞、深層靜脈栓塞等致命的併發症。

根據研究，有近半數的台灣人一生中會出現下肢靜脈曲張！其中男女比例約 3:7；而靜脈曲張患者罹患深層靜脈血栓、肺栓塞、周邊動脈疾病也都比一般人高。因此，腿冒青筋已是危機的警訊了。

鄭吉夫醫師指出，由於複雜的疾病成因及繁忙的生活型態，靜脈曲張無法完全根治；因此，若疑似或已有明顯的靜脈曲張症狀時，應立刻著手治療，以免病情繼續惡化，導致嚴重併發症。依據症狀輕重，目前治療策略有壓迫療法、硬化劑或雷射療法及手術治療。

靜脈曲張雖無法根治，不過鄭吉夫醫師表示，可以透過以下方式來降低罹患靜脈曲張的風險：

1. 維持正確坐姿，盡量不要翹腳。
2. 無論站或坐，每小時至少要活動 1 次。
3. 體重過重者應積極減重，降低罹患靜脈曲張機率。
4. 均衡高纖低醣低碳飲食，避免因便秘導致成腹壓升高，加速罹患靜

脈曲張。

5. 戒菸，避免因慢性肺病導致成腹壓升高，加速罹患靜脈曲張。
6. 縮短泡湯時間及加強環境通風，高溫會讓血管容易擴張。
7. 部分避孕藥可能誘發靜脈曲張，應先諮詢醫師與藥師。
8. 睡覺時或不定時將腿抬高，使腿部高於心臟位置。

若已開始有靜脈曲張的症狀，應儘速養成下列生活習慣：

1. 早上起床後立刻穿彈性襪，使靜脈沒有擴張空間，不要等到腳腫後再穿，就沒有效果。
2. 減重。
3. 規律的雙腳屈伸運動、散步健走，可幫助下肢血液回流。
4. 如無心衰竭等禁忌症，建議平躺在床上並使用枕頭將雙腳墊高至與心臟同高，每天 4 次、每次 30 分鐘，避免久站或久坐。
5. 立刻戒菸。

鄭吉夫醫師也提醒，屬於久站、家族遺傳等高風險族群，務必提高警覺，唯有良好的生活習慣、嚴格體重及飲食控制，才有機會及早預防併降低罹患靜脈曲張的機率。

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



**鄭吉夫醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
心臟血管外科	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大林慈濟醫院主治醫師</li> <li>● 斗六成大醫院兼任主治醫師</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大林慈濟醫院外科住院醫師</li> <li>● 台南成大醫院心臟血管外科總醫師</li> </ul>

專長
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 靜脈曲張手術（微創治療、硬化劑）、雷射美容治療</li> <li>● 洗腎通路（瘻管、人工血管、長期管路）手術及導管整型術</li> <li>● 周邊血管疾病、繞道手術、微創導管整型術及支架</li> </ul>

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203