

## 高雄榮民總醫院 心臟血管外科 一般衛教文件

科別	心臟血管外科	編號：3030002
主題	認識靜脈曲張	2004.07.01訂定
製作單位	心臟血管外科	2023.08.28一修

### 何謂靜脈曲張？

靜脈曲張又稱靜脈瘤，是靜脈受壓迫或瓣膜不完全，使內壓增加，管壁擴張成囊狀，血液發生障礙的病症。簡言之靜脈曲張就是靜脈扭曲及腫大而形成異常擴張的現象，大部份是出現在腿部，出現在肛門四周時稱為痔瘡。根據統計，在西方國家，過了四十歲大約有一半以上的人罹患此病。

尤其女人，三分之二以上都有不同程度的靜脈曲張，這是靜脈血液淤積而成。有人只是細小靜脈擴張，在表皮下之小靜脈曲張如蜘蛛般呈放射狀浮現擴張；有的在腳踝或小腿局部靜脈曲張；有人則整個隱靜脈系統全都擴張。有家族史，年紀大(尤其大於 50 歲)，女性(尤其是多產婦)，服用口服避孕藥，長久站立工作者(每日大於 6 小時)，肥胖等病人較容易發生靜脈曲張。

### 靜脈曲張成因為何？

我們站著的時候下肢靜脈血要回到心臟，血液是往高處流，水往低處流是自然的原理，它要怎麼往高處流呢？

它靠二個機制，一. 靜脈血管主要靠周遭的肌肉組織協助，推動靜脈血液回到心臟，肌肉收縮就會壓迫血管，擠壓血液往前行，造成靜脈的血液流動。二. 靜脈血管裡有瓣膜，杯狀的靜脈瓣，會交替地開合讓血液通過，然後關上以防血液倒流。

正常靜脈血管裡的瓣膜就好像水閘一樣，當閘道關閉血液便不會倒流。如果瓣膜關不緊，血液就會倒流，愈下面的靜脈負擔變重；由於靜脈血壓慢慢增加，令靜脈血管擴張，靜脈瓣不能完全緊閉，難以推動血液往上流，靜脈的壓

力上升，負擔過大時靜脈管壁就往旁邊腫脹起來，導致靜脈血管膨脹及扭曲，這種靜脈管壁的不正常擴張就是靜脈曲張。愈底下的靜脈負擔愈重，所以靜脈曲張在小腿最常見，但其他部位像大腿都可發生。因為表面血管比起深層的血管較少肌肉的支撐，因此表面血管容易出現靜脈曲張。

在腳部或下腹位置任何因素產生的過分壓力，均可導致靜脈曲張。所以，靜脈曲張的致病機轉，主要有三項，分別為靜脈瓣膜閉鎖不全，表層靜脈壓的增加(如懷孕, 動靜脈瘻管)，及靜脈管壁的脆弱(管壁缺乏膠質，彈性蛋白質等生化異常)。靜脈曲張發生原因和遺傳、女性荷爾蒙(尤其是黃體激素)等因素有關。常見的壓力來自懷孕、過胖或長時間的站立，長時間坐著也可導致靜脈曲張。年紀漸長，靜脈血管會變得弱、失去彈性，也會有靜脈曲張。造成的原因雖然有很多，但要有環境促使它表現出來，長久站立工作的人最容易發生靜脈曲張。

### 靜脈曲張疾病症狀

靜脈曲張在發生之初，往往沒有明顯的症狀。有人會覺得小腿皮膚癢、腿部腫脹、酸痛、疲勞、腿部沈重感，之後，站立時在小腿的後面及腿部的內側會出現明顯的藍色、腫大的靜脈，會愈來愈明顯。

女性特別是在月經來前及經期中會變得更嚴重。尤其是站了一整天下來，小腿酸痛、腳踝腫脹，然後整隻腿會痛，稍站一會兒腳就會痛，一天下來會覺得鞋子變得很緊，把腳抬高就比較舒服。

當靜脈曲張越嚴重，靜脈曲張處的皮膚會癢，疼痛就越明顯，碰到靜脈會痛，甚至發生腳部血液淤積，腳踝變紫色，更嚴重者，血液不易回流會發生色素沈澱，附近的皮膚也會有濕疹樣皮膚炎出現，並可能產生鬱積性潰瘍。有時靜脈破裂會出血。

有時也會沿著靜脈壁產生血塊發炎，即血栓性靜脈炎，表皮會沿著靜脈呈現紅腫、疼痛的症狀，甚至可摸出非常疼痛的結節。若血栓跑到肺臟，就有可

能發生致死的肺栓塞症。

### **靜脈曲張治療方法**

治療方法除要適當運動外，要避免久站或久坐不動，至少每小時要活動一下，促進血液循環，必要時可選用下列方法：

- (1) 壓迫治療法：穿彈性襪或利用彈性繃帶包紮壓迫以減少靜脈逆流及鬱血現象。購買醫用彈性襪要特別注意合身性，美國曾有統計，有三分之一的靜脈曲張患者所穿的彈性襪並不合身，所以不但沒效，也不舒服。最好早晨一起床就馬上穿，晚上睡覺時不必穿。
- (2) 硬化劑治療：把硬化劑打入靜脈內，破壞內皮細胞，引起血管痙攣、發炎反應而形成血栓、纖維化，而達到消除靜脈曲張的目的。細小靜脈擴張最適合用硬化劑治療；較粗大的靜脈曲張注射硬化劑的效果就比較不好。副作用包括過敏、局部疼痛、皮膚壞死及色素沈著等。若不慎將硬化劑打入動脈內可造成肢端壞死及截肢的後果。
- (3) 手術治療：目的在去除曲張的靜脈，靜脈曲張嚴重時醫生會建議你開刀，因為開刀是最令人滿意的治療方式。手術方法包括：微創血管內閉合手術，大隱靜脈高位結紮、靜脈剝除法、硬化劑治療及靜脈切除法。並非所有靜脈曲張皆要手術切除，手術前一定要確認深部靜脈是通暢的。

### **靜脈曲張手術治療適應症：**

- (1) 酸痛腫脹等症狀嚴重，難以忍受
- (2) 再發血栓靜脈炎
- (3) 血管破裂出血
- (4) 血液鬱積造成併發症如皮膚炎、潰瘍
- (5) 美觀

下列病人就不宜做靜脈剝除術：

- (1) 深部靜脈阻塞
- (2) 周邊動脈阻塞疾病(應先處理動脈的問題)
- (3) 淋巴水腫
- (4) 局部發炎、感染
- (5) 出血傾向
- (6) 孕婦或過份肥胖等

手術後短期內仍要以彈性繃帶包紮或穿著彈性襪。大約術後十至十四天拆線。術後仍有靜脈曲張復發的機會。所以容易發生靜脈曲張的人要注意預防，就是要避免久站或久坐不動(無法避免者，可穿彈性襪)，要有適當的運動。

### 如何預防靜脈曲張

- (1) 避免站立不動：踏踏步或是任何形式的下肢(尤其是小腿)肌肉反覆收縮再放鬆(活動腳趾)，即可啟動肌肉幫浦，促進血液回流。多走動，下肢肌肉幫浦的作用，促進血液循環及代謝廢物的排泄。
- (2) 避免長時間靜坐：長站固然不好，長時間靜坐不動也是造成靜脈曲張的因素。因為此時下肢血液的回流，仍須克服地心引力。啟動肌肉幫浦仍是預防靜脈曲張的不二法門。抬腿，由於靜脈曲張是因為靜脈無力將血液送回心臟，因此抬腿有助於減緩靜曲張
- (3) 避免高溫：高溫易使血管擴張。
- (4) 治療會引起腹內壓升高的疾病：如便秘，慢性肺疾。
- (5) 避免過度肥胖，保持理想體重，可減少靜脈曲張的機會。
- (6) 在不影響舒適性的範圍內，睡覺時將腳稍微墊高。
- (7) 避免抽煙及戒煙。有研究顯示吸煙會增加血壓，令靜脈曲張情況惡化。
- (8) 小心食用避孕藥，某些避孕藥可能引起這種問題

- (9) 穿著彈性襪或纏上彈性繃帶：穿著合適的彈性襪，將下肢淺靜脈予以適當的壓迫，使下肢的淺靜脈沒有異常擴張的空間，這是預防靜脈曲張最有效的方法。同時最好早上一起床就馬上穿，不要等到腳已經腫起來了再穿就沒效了。
- (10) 儘早治療已發生的靜脈曲張：近心端的瓣膜損壞後，靜脈內的水柱壓力便由下一個靜脈瓣來承擔。及早治療可避免靜脈瓣膜依序破壞下去，而使靜脈曲張越來越厲害。所以，有任何問題都應及早看醫師。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。