

靜脈曲張

及

早

預

防

預防勝於治療

周潔英指出，當早期靜脈曲張病徵出現時，便應見醫生或專業人士尋求協助。而預防永遠勝於治療，故她提醒無論男女士，不論年齡，都應及早預防。以下三項預防措施，適合任何人士。

- 1 改善生活習慣，避免保持同一姿勢過長時間，有機會應走動，或適當休息，進行伸展運動。
- 2 減少穿着太高的跟鞋，用過緊的皮帶及過緊的緊身褲，以免影響血液回流。
- 3 飲食要節制，超重的要減肥，膽固醇不要超標，保持血管健康；吸煙者要戒煙。



▲長期坐着工作的辦公室一族，適當時候要休息及伸展腳部。

日常護理要注意

患有靜脈曲張人士，日常生活細節亦要特別注意。周指出，他們睡覺時盡量將腳抬高至心臟水平，即用枕頭墊腳，讓靜脈血液容易回流至心臟。

日間要穿壓力襪，藉着平均的壓力令靜脈收縮。這類像襪褲一樣的壓力襪，一般健康用品店有售，病人可先諮詢專業人士如職業治療師，選取不同水銀度的壓力襪。

「壓力襪一來可令脹大的血管在平均受壓下收縮，減少擴張程度，二來可將血液逼入較深較大的靜脈，減低表面的靜脈曲張情況。」

如情況嚴重，亦可以因應個人需要向職業治療師訂製。由於靜脈曲張情況無法逆轉，故只能避免其惡化。壓力襪晚間可脫下，但謹記睡覺時要墊高雙腳。

▲穿着壓力襪能預防及改善靜脈曲張情況。

按摩機 勿亂用

靜脈曲張患者如有腫痛病徵，可以用藥物舒緩。情況嚴重的需要進行外科手術，將脹大及損壞的血管摘除。

如在痠痛階段，按摩小腿有幫助嗎？周潔英指出，輕輕力人手按摩或有舒緩作用，但如果用壓力過大的按摩機，可能令情況更壞，必須小心。

周潔英指現時不少患者在三、四十歲就出現靜脈曲張，大多原因是因為本身血管差或生活習慣差，又或工作關係要長期坐或站立。所以她提醒大家無論是否有病徵，都應多進行運動，預防靜脈曲張。



▶人手按摩小腿可舒緩靜脈曲張帶來的痠痛。

運動改善血流

運動是預防任何病患的不二法門，以下運動可減少患靜脈曲張機會，或改善靜脈曲張情況。

- 1 小腿運動，例如伸展腳背，旋轉足踝，在辦公室或乘坐長途客機人士，都應盡量活動小腿。
- 2 適時進行提高小腿運動，或進行踢腿，令血液循環更好。
- 3 游泳是舒展全身筋骨的最佳運動。
- 4 多進行緩步跑、散步、踩單車等較多運用小腿的運動。

上述運動對於已有徵狀的病人，並不會對曲張的血管造成壓力，更可以舒緩徵狀及減少惡化機會。

周潔英說見過不少退休前已經出現明顯血管凸現的靜脈曲張長者，在每日步行二至三小時後，情況有所改善，不但血液循環保養好，年過八十仍沒有潰瘍。

▶多進行踩單車、緩步跑等運動，可預防靜脈曲張。



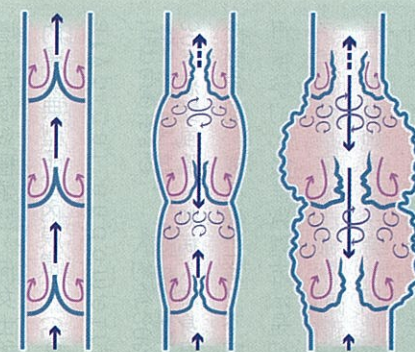
很多時長者小腿上血管凸現，像一條條蚯蚓爬滿腳。這些外貌藍藍瘀瘀、彎彎曲曲的血管，正是「靜脈曲張」，即脹大了的血管。

有靜脈曲張人士，血流差，下肢無力及容易受傷、受感染，傷後亦難癒，最壞的情況是截肢。

不想有靜脈曲張的嚴重後果，就要及早預防！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

養和醫院職業治療師 周潔英



正常瓣膜 因靜脈積聚較多血，瓣膜已有逆滲透 血管產生變形病變

甚麼是「靜脈曲張」？

養和醫院職業治療師周潔英解釋，人體的血管分為動脈及靜脈，動脈將血液運送到身體各部分，靜脈就將用完的血液運到心臟。

「血液如何回到心臟？原來是靠靜脈旁邊的肌肉收縮，將血液擠壓回心臟；而靜脈內壁亦有瓣膜，像活門一樣，防止血液逆流。」

「靜脈曲張，即這些靜脈擴大了及扭曲了，這情況一般發生在下肢，最常見是小腿。我們常見到中年以上人士小腿上凸現一條條藍色血管，彎彎曲曲的，正是典型的靜脈曲張。」

徵狀及早發現

靜脈曲張到了小腿血管凸現，已經是較後期，這時才正視及治療，相對較困難，所以周潔英提醒大家，應及早注意是否有靜脈曲張情況。

她說：「早期徵狀是覺得小腿在長久站立後感覺痠痛，繼而脹大的靜脈會明顯呈現在小腿上，之後會愈來愈脹及愈來愈凸現。」

「情況再發展下去，患者因為足踝附近的肌肉供血不平均，足踝會抽筋。」

「嚴重患者膚色會呈暗褐色或暗紫色，這是因為血液積聚久了而氧化，並且血管更凸現。到了這地步，不但較容易受傷，而因血液循環差，受傷後更難痊癒。」

徵痛：如長久站立後感覺小腿痠痛，有機會是靜脈曲張早期病徵。



靜脈曲張三大原因

何解血管會凸起？周潔英指出，靜脈曲張最主要原因都是年紀大，血管退化，致靜脈壁彈力弱，故患者多是中年或以上人士，尤以女士常見。有調查發現，四十歲以上人士，大約有一半人有靜脈曲張情況，而女士則約有三分之二有不同程度的靜脈曲張情況。

其次是靜脈瓣膜閉合不全，可能是遺傳因素，或血管嚴重擴張致瓣膜無法完全閉合，血液無法順利流回心臟。

另一原因是靜脈內積聚太多血液，致血管壓力過大而脹大。周潔英指有三個原因引致此情況，第一是工作需要長時間站立、坐或蹲，致下肢缺乏活動，靜脈血液自然無法透過肌肉活動及收縮而回流至心臟，故積聚在下肢；第二是肥胖，或婦女懷孕，都會減少活動，活動量少，下肢自然容易積聚血液；第三是衣履不當，例如穿着緊身褲或用過緊物料造的衣服，令血液流動受阻，又或穿高跟鞋，致腳部負荷太大，令血液流動緩慢。



▲長時間站立的銷售員及孕婦，都是靜脈曲張的高危族。

