如何擺脫腳上的青筋～下肢靜脈曲張簡介

◎林口長庚皮膚科主治醫師　張曜宇

掃描 QR code
可觀看影片

健康影音館

學歷

陽明大學醫學系
美國約翰霍普金斯醫院皮膚科研修醫師

專長

靜脈曲張治療、皮膚腫瘤、皮膚癌

什麼是下肢靜脈曲張

靜脈曲張是指腿部的靜脈發生擴張、突出及扭曲的現象。根據流行病學的研究發現，約 10～15% 的成年人會有這樣的問題。但多數人認為這僅是外觀問題而不以為意，直到產生痠、麻、脹、痛、抽筋等症狀，甚至拖到靜脈皮膚炎及皮膚潰瘍，才前來就醫。

靜脈曲張的成因及高危險群

靜脈的功能是把血液送回心臟，內部有「瓣膜」的構造防止血液逆流回腿部。當靜脈裡的瓣膜失去功能或被破壞，血液就會逆流回腿部，使得缺氧的靜脈血鬱積在腿部，腿部的組織細胞便長期「泡」在缺氧血及細胞代謝後的廢物中，久而久之就產生皮膚炎及皮膚潰瘍。高危險群則包括：

- 有靜脈曲張家族病史

- 肥胖
- 長期站立工作：如老師、餐飲工作者、專櫃銷售員或護理師等
- 年齡：隨年齡增加，瓣膜老化失去功能
- 懷孕：懷孕時下肢靜脈會擴張，壓力也會增加，導致瓣膜失去功能

靜脈曲張嚴重程度分級

- 第 1 級：第 1 級的靜脈曲張皮膚上只有一些小血管增生，是最輕微的靜脈曲張，很少會造成腫脹痠痛等不適，也不會引起靜脈皮膚炎或靜脈潰瘍等併發症，通常只是外觀上的問題。愛漂亮的話，也可以藉由硬化劑注射或皮膚表面的雷射，讓這些惱人的血絲消失。
- 第 2、3 級：第 2 級的靜脈曲張，就可以看到彎彎曲曲浮出來的青筋。有部分的病人開始有久站後痠麻脹痛的症狀。若有水腫代表已經到了第 3 級。到了這個階段都會建議接受治療，以免疾病繼續惡化產生其他併發症。
- 第 4 級：到了第 4 級的靜脈曲張，腳踝附近的皮膚會有靜脈皮膚炎，黑黑紅紅很癢的疹子。搔抓後若有傷口，容易引發細菌感染。病變後期小腿下段皮膚會硬化發黑，常伴有疼痛，容易被誤診為蜂窩性組織炎。需要治療靜脈曲張，皮膚炎才會改善。
- 第 5、6 級：第 5、6 級的靜脈曲張，可在腳踝處看到潰瘍、傷口或是潰瘍癒合後的疤痕。這種傷口滲液通常很多，不易照顧，也很難癒合。需要治療靜脈曲張，皮膚潰瘍才會癒合。

靜脈曲張的治療方式

若是大隱靜脈、小隱靜脈等大血管的疾病，治療首選為靜脈內雷射。將雷射管藉由一微創傷口放進大隱靜脈內，局部麻醉下，加熱大隱靜脈管壁，讓血管收縮關閉。這是目前效果最好的治療，5 年復發率僅約 5%。無須住院，術後可以馬上恢復上班。

若是比較小的血管，或是在皮膚上彎彎曲曲突出的血管，適合用硬化劑注射

硬化劑注射治療適合較小的血管或是在皮膚上彎彎曲曲突出的血管

彩色都卜勒超音波是最常用來診斷靜脈曲張的儀器

治療。這個治療就像打針，不須麻醉也沒有傷口，安全有效，副作用多為暫時性的，如：輕微疼痛、皮膚硬塊、色素沉澱等。

靜脈曲張治療術後保養

術後的照顧非常簡單，只要每天下床前，把彈性襪穿上，連續穿著一週。多走動不要臥床休息，運動只需要避免負重的運動，如重量訓練。按醫師指示的時間回診即可。

彈性襪的選擇

彈性襪的選用，最好透過醫師的建議，選擇最適合自己病況的彈性襪。不建議購買市售的彈性襪，因為一般彈性襪多以織品密度單位（丹）來分類，壓力未經測量，也沒有漸進式的壓力設計。醫療級的彈性襪則是以毫米汞柱來分類，採漸進式壓力設計：腳踝處最緊，愈往上愈鬆，才能真正幫助血液回流。

我們建議患者選用醫療級的彈性襪，依照壓力的大小可分成 4 個等級。病情輕微的患者可選用第 1 級的彈性襪來保養，並減輕雙腳不適感；但若是中重度患者，已有皮膚併發症出現，或是剛接受完靜脈曲張手術或硬化劑治療，就應該穿著第 2 級的彈性襪。

級數	壓力	適應症
I	15～20 mmHg	預防保養、減輕痠脹感、輕微水腫
II	20～30 mmHg	雷射燒灼術後、靜脈炎、中度水腫
III	30～40 mmHg	靜脈潰瘍、深部靜脈栓塞、靜脈抽除手術後
IV	>40 mmHg	淋巴水腫

預防靜脈曲張

想要預防靜脈曲張，就要針對靜脈曲張的成因去改變。其中基因和年齡是我們無法改變的。肥胖可以減重，久站工作的人、或懷孕婦女可以藉由穿彈性襪，並多活動小腿，來預防靜脈曲張。