



下肢靜脈曲張護理指導

2000.01 制定
2023.09 修訂

一、靜脈曲張是因下肢淺層或深層靜脈阻塞或靜脈瓣膜閉鎖不全引起，外觀上產生看似扭曲鼓起的血管，會有足踝部、小腿腫脹緊痛或酸痛感，尤其發生於步行或短暫休息時。

二、靜脈曲張好發族群：

女性比男性好發，比例約 4：1，好發於婦女懷孕、生產後、女性年齡大於五十歲或體重過重而腹部肥胖者。此外久坐缺乏運動者，需常常站立者如：老師、廚師、裁縫等或從事粗重工作者如：搬運工或舉重物者。

三、如何防止靜脈曲張的發生：

(一)避免長時間久坐久站，最好每小時起來活動 2~5 分鐘。

(二)保持良好坐姿，請勿雙腳交叉及蹲坐，以免影響下肢血液循環，避免穿緊身衣褲。

(三)需長時間久坐久站工作者或懷孕者，請於早上起床前穿上合身的彈性襪。

(四)控制體重勿超重，儘量減少泡三溫暖及溫泉，防止靜脈曲張更加嚴重。若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康