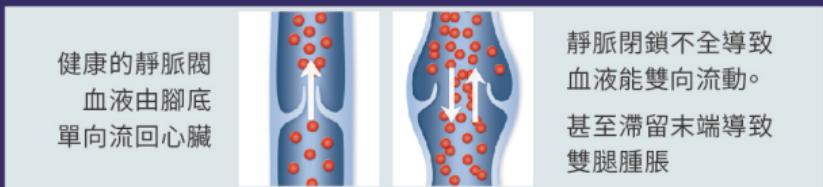


# 認識靜脈曲張

人體腿部的靜脈系統可分為淺層及深層靜脈。

內含的靜脈瓣膜主要控制血流的方向，抑止血液倒流回四肢末端。當靜脈瓣膜或深層靜脈發生病變時，血液會逆流淤積在淺層的大隱靜脈，使血管壁壓力變高，導致血管不正常的擴張、扭曲、鼓脹就稱為靜脈曲張。



## 靜脈曲張高危險群

- 常需久站或久坐者
- 有血栓疾病史患者
- 家族中有遺傳病史者
- 孕婦(尤其第二胎以上)
- 常穿高跟鞋
- 從事較激烈運動者
- 口服避孕藥
- 60歲以上
- 更年期過後
- 煙癮較重的人

如有下列症狀請儘早  
向您的專業血管醫師進行諮詢

- 腳底麻、下肢腫漲
- 夜間抽筋加劇
- 皮膚癢、疼痛脂肪變性壞死
- 傷口潰爛不易癒合
- 反覆蜂窩性組織炎
- 靜脈瘤破裂劇烈疼痛

## 看診院區掛號



桃園長庚



林口長庚



台北長庚



血管健康關懷專線  
0975-425-034

## 柯博仁醫師

### 專長：

胸腹主動脈疾病手術  
微創靜脈曲張手術  
動靜脈瘻管手術  
周邊動脈血管手術

### 現職：

台灣血管外科學會  
副理事長  
長庚大學助理教授  
長庚醫院外科助理教授

### 學歷：

台灣大學醫學系

	一	二	三	四	五
上午		台北長庚	林口長庚	林口長庚	
下午			林口長庚		

## 魏文澄醫師

### 專長：

微創靜脈曲張手術  
動靜脈瘻管手術  
周邊動脈血管手術

### 現職：

長庚醫院  
血管外科主治醫師

### 學歷：

高雄醫學大學醫學系

	一	二	三	四	五
上午			台北長庚		
下午	台北長庚				桃園長庚

## 楊軒慈醫師

### 專長：

血管外科手術  
微創靜脈曲張手術  
動靜脈瘻管手術

### 現職：

長庚醫院  
血管外科主治醫師

### 學歷：

長庚大學醫學院醫學系

	一	二	三	四	五
上午					
下午		桃園長庚			台北長庚



臉書粉絲頁 <http://www.facebook.com/varicosvein>



靜脈曲張知識



靜脈曲張健康網 <http://varicose-health.com>

# 微創靜脈曲張手術

世界日報 2018/05/05

文：柯博仁醫師 / 魏文澄醫師

有效 | 美觀 | 無痛 | 術後可立即行走 | 不影響日常生活

## 淺談靜脈曲張

### 什麼是靜脈曲張？

人類自從進化到兩隻腳行走，再加上地心引力的作用，開始有了下肢靜脈曲張的疾病，隨著現代醫療技術及醫療品質的快速提升後，靜脈曲張這類會影響到外觀，尤其在炎熱的夏季裡，許多患者因而不敢穿短裙或短褲，但又不馬上危及性命的疾病慢慢受到重視，當然有許多人也因此受害。

**靜脈曲張俗稱 ”浮腳筋”**，腿上浮出一條一條彎曲膨大，像蚯蚓一樣的靜脈血管稱之為靜脈曲張，有些患者不及時處理，甚至最後嚴重的會造成下肢皮膚潰爛，感染出血截肢的情形發生，不可不注意。

### 哪些人容易有靜脈曲張？

一般來說，遺傳還是最主要的因素，其他像是工作型態需長期久坐或久站，女性，年紀大，懷孕婦女等等，都是較好發的族群。

### 靜脈曲張會有哪些症狀？

除了在下肢可看到如蚯蚓般的膨大血管外，有些人會有下肢腿部腫脹感或沈重感，特別是在下午或晚上，早上起床症狀會減輕，其他症狀包括腿部發癢，易感到疲倦，易抽筋，嚴重甚至會有皮膚色素沈澱或皮膚潰爛感染等，尤其在踝關節附近最為明顯。

### 靜脈曲張該如何治療？

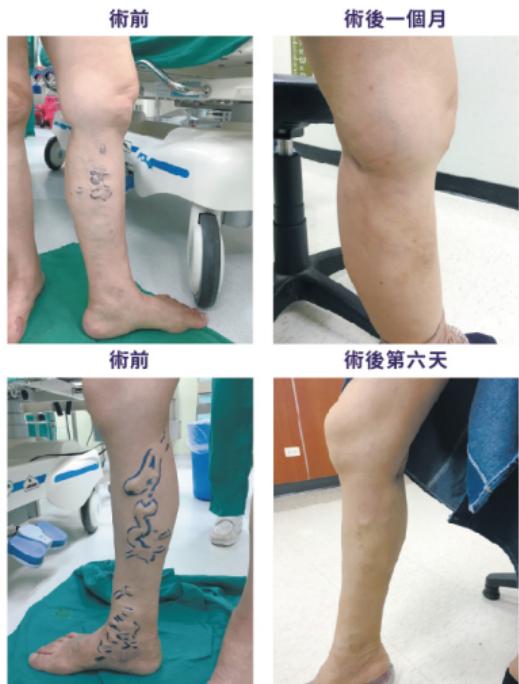
拜科技進步及手術技術精進，**靜脈曲張可由門診手術完成**，意味著患者可當天來醫院接受治療，治療完當天即可走路回家，完全不影響工作或日常生活作息，不需住院。術後因只有針孔般大小的傷口，術後不疼痛且美觀。

手術是採取微創方式進行，將導管引入需治療的血管內，利用其能量原理將有問題的隱靜脈作閉合處理，有時會依病情需要搭配硬化劑治療，手術進行時間共約三十分鐘左右，術後即可步行回家。

## 如何預防及保養？

適當的運動，盡量避免長時間久站或久坐，如空間上不允許，可利用活動腳踝來達到刺激小腿肌肉收縮將靜脈血液打回心臟的功用。

穿著彈性襪，選擇醫用級壓力指數高的彈性褲襪，在每日下床前穿上彈性襪，利用其壓力來改善症狀和防止下肢靜脈曲張的快速惡化。控制體重，維持適當飲食以減輕下肢靜脈壓力。



術後立即看到效果  
三個月後  
會更加平整

VARICOSE  
VEINS

# VARICOSE VEINS

## 總結

### 靜脈曲張危險因子

- 遺傳
- 女性
- 年紀大
- 懷孕婦女
- 長期久站或久坐的工作型態

### 靜脈曲張症狀

- 患肢沉重感或腫脹感，下午或晚上特別嚴重，易發癢
- 踝關節附近色素沈澱或傷口潰爛
- 下肢皮膚浮出如蚯蚓狀的青色血管

### 靜脈曲張治療方式

術後傷口  
只有針孔般大小



- 現階段多採用微創靜脈燒灼手術，僅一個約1mm針孔大小傷口，不僅美觀且不會疼痛。術中會給予些微鎮靜藥物，降低患者緊張感。
- 術後穿著彈性襪即可走路回家，完全不影響日常生活或工作作息。
- 嚴重患者會搭配硬化劑治療，增加治療的滿意度。

# 腳踝變黑發癢 竟是靜脈曲張上身

自由時報 2018/05/05

文：柯博仁醫師

**下肢皮膚反黑變硬，發炎發癢，甚至產生久久不癒合的傷口  
可別以為只是單純皮膚疾病！**

從事室內裝潢工作的林先生，長久以來東奔西跑為各個建築增添室內光彩，不知不覺也不曉得什麼時候開始，雙腳的小腿腳踝皮膚顏色漸漸變得暗沉，有時皮膚搔癢難耐，由於身體狀況還不錯，看了幾次皮膚科，也不以為意。幾年下來，腳踝皮膚又硬又亮又癢，最近甚至產生了幾個小小的傷口，經過朋友的介紹到醫學中心的血管外科就醫，才診斷出來是靜脈曲張相關的皮膚表現—**皮脂硬化症**。

## 傷口破皮難癒合 就是警訊

靜脈曲張雖然不是什麼生命危險的毛病，長時間置之不理再加上長期站立工作，久而久之會造成下肢皮膚的靜脈循環不良、營養變差，於是產生一連串的炎症反應。具體的表現就是小腿發脹、發癢，甚至容易受傷破皮，造成傷口不癒合，或是進一步感染，成為蜂窩性組織炎。

林先生在血管外科門診接受完整的血管超音波檢查後，確認靜脈曲張的血管病灶位置及數量，並接受醫師建議，接受靜脈曲張微創治療。手術之後配合醫師建議使用專用氣墊襪，又回到工作崗位繼續打拚。

要提醒的是，**如果小腿靠近腳踝處發現原因不明的皮膚暗沉以及發癢，不要只是當成一般的皮膚病，不妨注意一下血液循環的可能問題，尋求專科醫師的幫忙，遠離靜脈曲張所造成的皮膚病灶。**

血管超音波檢查可確認  
靜脈曲張的血管病灶  
位置及數量  
(照片提供／柯博仁)



# 別忽視靜脈曲張！ 小心腿部栓塞、腫脹、潰瘍

聯合報 2018/03/06

60歲的古老師靜脈曲張困擾數10年，近日因小腿腫脹疼痛難忍就醫，確診已轉變為「深層靜脈栓塞」，是最嚴重的併發症。長庚醫院日前研究證實，靜脈曲張患者產生深層靜脈栓塞是一般人的5.3倍，產生肺栓塞機會是1.73倍，絕非只影響外觀，應接受治療別輕忽。

收治個案的台北長庚診所靜脈曲張特別門診主治醫師張學倫說，靜脈功能是將血液帶回心臟，腿部靜脈為對抗地心引力，以小腿肌做幫浦，讓血液從腳流回心臟。但當血液逆流或淤積，使下肢血管徑擴張變形，就是所謂的靜脈曲張。

常見的靜脈曲張，有曲張靜脈、網狀靜脈和蜘蛛樣靜脈。危險族群包括有家族史、年長者、懷孕女性、曾受有外傷者、久坐或久站的上班族。

有五成患者不會有症狀。張學倫說，患者若有症狀，是以疼痛、癢、沉重感、肌肉疲勞、酸麻或半夜抽筋表現，嚴重時皮膚會發炎、纖維化、色素沉澱、出血或發生蜂窩性組織炎。

張學倫指出，依國外文獻，約有二成民眾患有靜脈曲張，但我國健保資料庫顯示，台灣每年不到一成患者會就醫，多數患者未積極治療，認為只是「醜了點」，影響健康不大，「但有些患者可能併發深層靜脈栓塞！」

張學倫解釋，**深層靜脈栓塞是相當嚴重的併發症，不適當治療，可能造成永久性的腿部腫脹、疼痛或潰瘍，得一輩子穿著彈性襪。最嚴重時，栓塞血塊恐流進肺部，發生肺栓塞，有致命危險。**

張學倫利用健保資料庫，蒐集2001年到2013年我國21萬名靜脈曲張患者資料，發現靜脈曲張者和正常人相比，發生深層靜脈栓塞機會是一般人5.3倍，發生肺栓塞機率是1.73倍，產生周圍動脈疾病機率是1.72倍。

而且，深層靜脈栓塞不只是會出現在年紀大的患者上，20到54歲青壯年也很高，年輕族群不能忽視。**另靜脈曲張患者約七成是女性，但併發為深層靜脈栓塞者，男性危險性反而比女性高一些，男性患者應特別注意。**該研究獲登今年2月的「美國醫學會雜誌（JAMA）」期刊。

張學倫說，古老師就是長年忽視腿部靜脈曲張，使小腿變得紅腫，易酸麻抽筋，不敢泡溫泉也不穿短裙短褲。雖有醫師建議她穿彈性襪，但夏天太熱穿不住，也不願接受抽除血管的傳統手術，因手術要全身麻醉，擔心有風險。

治療前



治療後



靜脈曲張治療前後差異  
(圖／長庚提供)

當古老師因小腿發生蜂窩性組織炎，改看張學倫門診，確診已併發深層靜脈栓塞。張學倫為她進行抗凝血劑及血管內射頻治療，因只局部麻醉，不必住院也沒恢復期，她術後不僅回復平整滑順雙腿，也可馬上回學校教書。

張學倫呼籲預防勝於治療，有家族史民眾應減少久坐或久站時間，平時多多運動，喜穿高跟鞋的女性則應帶運動鞋換穿。若已出現症狀者，建議可穿醫療彈性襪，不過雖有改善作用，但僅能預防惡化，仍應就醫做根本治療。

曲張靜脈



網狀靜脈



蜘蛛樣靜脈



常見的靜脈曲張  
(圖／長庚提供)

# 下肢傷口久久不癒 靜脈疾病作祟

自由時報 2018/01/27

文：柯博仁醫師

70歲的張先生是一位退休國中教師，過去10年來一直被左腳腳踝的一個傷口困擾著，傷口反覆發癢、變黑、發炎，照顧好了一段時間後，總是又再次復發久不痊癒。雖然對於走路的功能沒有什麼影響，但是卻影響生活品質。

去年張先生終於到大醫院的血管外科做徹底檢查，竟然發現有下肢靜脈曲張的問題。接受靜脈曲張微創治療後，傷口很快就癒合了，再也沒有復發。

下肢有自發性的皮膚潰瘍或傷口，成因可能有很多，包括皮膚病變（如感染、發炎、腫瘤）、壓瘡、糖尿病、動脈缺血性疾病、淋巴疾病以及靜脈性疾病等，有時候則混合了多種的成因。

## 腳踝、小腿血管性潰瘍

對於下肢久久不癒的傷口，必須要找到真正的成因，治療才能事半功倍。如果沒有找到真正的成因，只是症狀治療加上傷口照顧，臨床狀況往往就是好好壞壞，反覆發生。**在眾多足部潰瘍的成因中，血管性疾病，特別是靜脈性傷口，往往是容易被病人及醫師忽略的。**

哪些靜脈疾病可能會以下肢潰瘍傷口表現呢？**靜脈狹窄（如腸骨靜脈壓迫症候群）、靜脈栓塞（血管內有血塊）以及靜脈曲張（靜脈血液逆流）**，都有可能使得下肢的靜脈血液回流出問題，進一步使得缺氧血以及一些人體代謝廢物長期累積在下肢，特別是腳踝和小腿，一段時間之後，局部的組織靜脈壓持續升高，營養不足，可能反覆發炎，皮膚變得脆弱容易受傷，甚至容易形成自發性傷口而不癒合。

提醒有下肢傷口不癒困擾的民眾，不妨請血管外科專科醫師確認病灶是否和靜脈有關，早日遠離血管性潰瘍的威脅。有明顯的靜脈曲張的民眾也請提高警覺，考慮作根本的靜脈微創治療，避免可能的傷口併發症發生。

# 小腿抽筋痛到醒 靜脈曲張作怪

自由時報 2017/11/10

文：柯博仁醫師

陳老師（化名）是高中英文老師，每日站立授課。他有規則運動的習慣，一年一度健康檢查也都正常。唯一讓他感到困擾的就是在最近幾年常睡不好，常在熟睡後，因小腿抽筋而痛醒。每天下午也常感受到雙腿沉重及腫脹感。

直到一位好友看到他的小腿青筋暴露，拉他到血管外科門診，超音波檢查發現，他的雙腿大隱靜脈瓣膜嚴重逆流是靜脈曲張。在醫師建議下，接受雷射及硬化劑的微創靜脈曲張治療。治療當天，一夜好眠，一覺到天明，解決生活一大困擾。

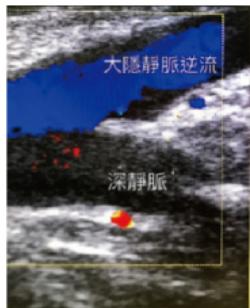
造成夜間小腿抽筋的原因很多，包括：長時間過度勞累、懷孕、脫水、電解質不平衡、神經肌肉疾病、內分泌紊亂、藥物作用等。**然而所有常見原因中，常常被忽略的就是靜脈曲張。**靜脈曲張通常是人體下肢的靜脈血管內血液逆流，因而靜脈回流不好所致。在一般人口的發生率為10%-20%。如果平時沒有注意保養，久而久之，累積的代謝廢物越來越多，就會發生疼痛和抽筋的狀況，尤其是在久站或久坐不動後，特別容易發生。

如果有無法緩解而且造成生活上困擾的小腿抽筋狀況，不妨注意一下自己的下肢有無明顯的青筋浮起，或站立時血管擴大情形。

如果懷疑有靜脈曲張情形，特別是一些高危險性的族群（老師、櫃姐等長時間站立工作者、肥胖、家族史者），可以到血管外科門診接受血管超音波檢查。

因靜脈曲張造成的經常性抽筋問題，除了保守治療之外，**症狀明顯的靜脈曲張可以請專業的血管外科醫師實行微創靜脈治療，也就是局部麻醉下的無刀口靜脈雷射及硬化劑治療，就可以去除這個惱人的抽筋問題。**

超音波下可見有  
嚴重血液逆流的大隱靜脈  
為常見的靜脈曲張病灶所在  
(照片提供／柯博仁)



# 長途旅遊搭機 慎防下肢血栓

自由時報 2018/02/09

文：柯博仁醫師

李先生（化名）是高中英文老師，去年他趁著春節期間，和家人一同安排了一趟義、瑞、法深度文化之旅。12天的充實旅程結束，搭機返台途中睡了一覺，一下機就感到小腿腫脹疼痛難忍，直奔醫院門診。

結果是李老師的靜脈曲張宿疾發作，合併急性表淺靜脈血栓炎。超音波檢查顯示，大隱靜脈逆流及穿透支閉鎖不全，血管外科醫師給予藥物治療，即刻安排了靜脈雷射微創手術，並在術後建議他穿一個月的氣墊襪。隨後完全康復，連以往上課到下午會發生的下肢疲累情形，再也不曾發生。

## 微創手術解靜脈曲張宿疾

近年來，越來越多人在春節期間出國或在國內進行旅遊。為了能體驗更多的景點，免不了搭乘長途飛機或公路運輸。**在交通工具上利用時間休息時，常常都是久坐不動，數十分鐘甚至數個小時沒有起身行走，因而血液容易鬱積下半身，進而形成靜脈血栓。**情況輕微者只是小腿痠痛，以及感覺紅腫熱等發炎；更嚴重者有可能血栓堆積在深部靜脈，而形成長期靜脈瓣膜閉鎖不全的後遺症，甚至肺栓塞發作等生命危險狀況。

**容易形成靜脈血栓的另一個因素是水分攝取不足**，而使得血液變濃稠，易生成血塊。長途旅遊行程，一個景點接一個景點，往往眼睛看著美景，而嘴

靜脈治療專用的氣墊襪  
可改善下肢血液循環  
(照片提供／柯博仁)



巴忘了喝水。連假期間，塞車是家常便飯，民眾往往因為怕在車上如廁不便而刻意少喝水，這也使得靜脈疾病在長途運輸搭機（經濟艙症候群）或坐車時特別容易急性發作。

**原本就有靜脈疾病的人，在長途坐車或飛行後，是發生血栓相關併發症的高危險族群。**如容易腳腫、腳累、腳踝色素沉積或是下肢青筋浮起，可能是腸骨靜脈狹窄或下肢靜脈曲張等靜脈疾病，千萬不要輕忽。

# 5抗熱妙方 靜脈曲張患者不悶了

自由時報 2017/09/09  
文：柯博仁醫師

天氣酷熱，加上電力吃緊，讓很多怕熱的人苦不堪言，希望炎夏快點過去。而靜脈曲張患者更是討厭在這麼高溫悶熱的天氣，還得穿著長褲、長裙，以便掩蓋腿部蚯蚓般的青筋。

**到底靜脈曲張患者該如何做才能不受靜脈曲張的牽絆呢？以下提供5點建議：**

## • 保持涼爽

靜脈在高溫的環境下有血管擴張的傾向，容易加劇相關症狀。所以，強烈建議患者盡量身處陰涼地方，並且選擇透氣通風的材質，保持下半身涼爽，以避免血管擴張造成的不適。

## • 飲食清爽

夏天應採取清淡飲食及喝大量水分，例如吃蔬菜沙拉，因為**充分攝取纖維質可以增加血管壁彈性，避免便秘，創造有利下肢靜脈的身體環境**。避免吃重口味、高鹽分的飲食，因為過多的鹽分會讓水份鬱積下半身，造成下肢水腫。食物中的維生素C和E，具有強大的抗炎症反應，也對靜脈曲張有好處。

## • 保持運動

夏天是運動的季節，千萬不要因為怕穿著運動短褲暴露缺點而給自己不運動的藉口。規則的運動，例如快步行走或是游泳，都是對靜脈曲張有好處的夏日活動。

**下半身的運動會持續鍛鍊小腿肌肉，加強重要的靜脈幫浦而改善靜脈鬱積，促進血液循環。**也可以選擇到涼爽的健身環境，例如坊間的健身俱樂部或社區的健身中心，從事一些鍛鍊下半身的重量訓練，來避免下半身肌肉無力而造成的靜脈血流堆積。

# VARICOSE VEINS

## • 甩掉肥肉

肥胖是下肢靜脈曲張的危險因子。不少體重過重的人同時有靜脈曲張的困擾，因此有體重過重困擾者，一定要下定決心，在冬天來臨之前，

## • 諮詢專家

可以利用時間，尋求專精靜脈曲張治療的血管外科醫師，作仔細及完整的超音波血管評估，並建議保健和治療的方向。

精確客觀地評估靜脈曲張的嚴重度和部位後，醫師會建議患者合宜的彈性襪尺寸和穿著方法，並評估介入的時機，目前有健保給付的傳統治療方式或是自費的微創手術可以選擇。



微創治療可以在  
沒有刀口的條件下  
去除惱人青筋  
(照片提供／柯博仁)

醫療科技發達，靜脈曲張患者的治療已經進入了局部麻醉、無傷口、免休息的時代，實在不必諱疾忌醫，延誤治療時機。提醒靜脈曲張患者，不管症狀嚴重度如何，或是春、夏、秋、冬哪個季節，都不應該大意下肢靜脈的保養。



「不可久坐久站、多抬腿  
以及正確使用彈性襪」  
是保養腿部靜脈的不二法門