

# 小腿腫脹、痠痛易抽筋！小心靜脈曲張在作怪

國泰綜合醫院整形外科顏毓秀醫師

## 靜脈曲張案例：

一位長期久坐的上班族，因長期維持一樣的姿勢，加上少運動或體質影響，造成腿部循環不佳，每到下午就會腫脹麻痛，偶而晚上還會抽筋。一開始去骨科、復健科、神經內科求診，並沒有發現明顯骨骼、肌肉及神經問題，之後轉至整形外科後檢查為「靜脈曲張」，經適當治療，終於解決腿部的不適。

## 靜脈曲張形成原因：

靜脈曲張在女性較為常見，但因為靜脈曲張困擾的男生也不少，其實引起下肢靜脈曲張的原因有許多，包括懷孕、長期維持同樣的姿勢(無論是站立或坐姿)、肥胖、便秘等。其症狀除了外觀上的困擾，造成下肢皮下靜脈膨出、鼓起，尤其在經過一天長期站立後，下肢會感覺痠脹難忍，甚至疼痛。嚴重者更會形成靜脈炎、靜脈血栓，皮膚可能紅腫，色素沉著，乃至於靜脈破裂、出血，甚至導致慢性潰瘍，難以痊癒。

而造成靜脈曲張的原因和它的結構有關，下肢的靜脈分為淺層及深層兩部份，兩者之間以靜脈穿通枝相通，靜脈中單向的瓣膜控制血液由淺層靜脈流至深層靜脈。由於穿通枝的瓣膜損壞，會導致深層靜脈血液逆流至淺層靜脈，於是造成靜脈曲張。

## 靜脈曲張預防及治療：

在預防靜脈曲張或改善靜脈曲張，有幾個方法可以幫忙，例如：有空時，多抬高下肢，讓下肢高過心臟，每天至少半小時；穿著醫療級的彈性襪，最好在早上未下床前就穿好，以免靜脈腫脹後再穿，效果就不好了。

如果體重過重就要減重，以減少下肢負擔，並且避免穿戴太緊的腰帶或上衣。此外坐時不要翹二郎腿，以免阻礙靜脈回流；多做加強下肢肌肉力量的運動，增加血液回流，如走路或游泳；避免有慢性便秘或咳嗽情形，以免增加腹壓，妨礙靜脈回流。

*如果以上的保守療法仍無法改善靜脈曲張，就必須考慮以藥物或手術方法治療了。*

◇ 治療的方式有：硬化劑注射、雷射治療、靜脈結紮或微創抽取術、透光式刮刀微創手術等。因症狀與嚴重度不同，治療的方式也不相同，應與醫師充分討論，才能達成最好的治療效果。