



藥物食品安全週報



2024年5月3日
發行人：吳秀梅 署長

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 972 期

靜脈曲張好困擾？復健科醫師教您選擇醫用輔助襪！

日常生活中需要久站、久坐、負重的民眾，容易有靜脈曲張的困擾，除了不美觀，還可能會有腿痠、易疲勞、易抽筋，甚至會疼痛、提高感染風險。本期食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣復健醫學會陳昭蓉醫師來為民眾說明靜脈曲張的成因與預防方式，以及如何選擇醫用輔助襪。

肥胖、懷孕、久站、久坐，都是靜脈曲張形成的主因

為什麼會有靜脈曲張？陳昭蓉醫師指出，站立時，下肢靜脈血要回到心臟需靠二個機制：一是靜脈血管周遭的肌肉推動靜脈血液回到心臟，二是靜脈血管裡的瓣膜交替打開，讓血液通過、關上，以防血液倒流。

如果瓣膜關不緊、血液倒流，靜脈管壁腫脹就形成靜脈曲張，像是腳部或下腹位置因肥胖、懷孕導致壓力過高，或是年紀漸長使靜脈血管變得脆弱、失去彈

性，還有長時間站立工作或是久坐的上班族，都很容易導致靜脈曲張。

靜脈曲張者，建議先做靜脈超音波檢查

在外觀上，有些靜脈曲張會在大腿、膝蓋附近形成蜘蛛網狀紋路，有些小腿部位會呈現蚯蚓狀血管。陳昭蓉醫師提醒，已有靜脈曲張的民眾，建議先就醫做靜脈超音波檢查，確認血管的狀況，在初期可穿醫用輔助襪加以預防；若嚴重者，則可能需要開刀治療。值得注意的是，患有慢性心血管疾病的民眾，切勿自行穿著醫用輔助襪，應先與醫師討論是否合適穿著。

陳醫師提醒，想減輕或預防靜脈曲張，可將運動加入日常活動中，像是站姿掂腳、向後踢腿，坐姿腳板勾起向上平抬腿、坐姿原地踏步等。平日也應養成規律運動的習慣，像是游泳、騎單車、慢跑或快走。食藥署也提醒，勿穿著太緊的衣褲或束腹，回家可將腿抬高，至少高過心臟10~15公分等，改變生活習慣，將會讓您的不適有效改善。

文字撰寫 | 遠見編輯群