

# 選購醫用輔助襪

## 確認「壓力單位」最重要！

**對**於無法改變長時間站姿或坐姿的工作者而言，醫用輔助襪是重要的小幫手，可減輕靜脈曲張對身體與生活的負擔。

### 捨棄「丹數」迷思，確認「壓力單位」

陳昭蓉醫師指出，坊間販售的彈性襪常見以「丹數」區分，事實上，「壓力單位」才是選擇的重點。「丹數是纖維的重量，若是醫療用途，會用壓力單位毫米汞柱來區分，從腳踝處壓力較大開始加壓，腳踝往上壓力會遞減，以利血液回流，這就是醫用輔助襪的設計原理。」

陳醫師進一步說明，醫用輔助襪有不同級數（各國分類方式不同，但原則差異不大）：第0級是8~15毫米汞柱，屬於預防型，適合老師、美髮師等久站行業；第1級是15-20毫米汞柱，適合孕婦、已經下肢腫脹者；第2級是20-30毫米汞柱，適合肉眼可見的靜脈曲張患者；第3級30-40毫米汞柱，適合術後的靜脈曲張患者；第4級是40以上毫米汞柱，適用於嚴重的淋巴水腫患者。

### 穿著醫用輔助襪，先擦乳液防乾燥

在材質上，尼龍材料較耐磨，缺點是不透氣；棉質則是舒適、較不耐磨。目前已有棉質、尼龍混紡材質，民眾可視自身皮膚是否容易過敏來加以選擇，使用前也可先擦少許乳液，以降低乾燥摩擦的狀況發生。

食藥署也叮嚀民眾，選擇醫用輔助襪時，應善用醫材安心三步驟，即「一認，二看，三會用」，首先是認明醫用輔助襪為醫療器材，第二是購買時看清包裝上的醫療器材許可證字號或登錄字號，第三是使用前詳閱說明書、正確使用，才能保障使用安全與您自身的健康。

文字撰寫 | 遠見編輯群

醫用輔助襪級數	
第0級	8~15 毫米汞柱 預防型，適合需久站的行業
第1級	15~20 毫米汞柱 適合孕婦與已經下肢腫脹者
第2級	20~30 毫米汞柱 適合肉眼可見的靜脈曲張者
第3級	30~40 毫米汞柱 適合術後的靜脈曲張患者
第4級	40 毫米汞柱以上 適用於嚴重的淋巴水腫患者