



# 下肢靜脈曲張護理指導

2020.05制定

2023.02修訂

## 什麼是下肢靜脈曲張？

下肢淺層或深層靜脈阻塞或靜脈瓣膜閉鎖不全引起，使皮膚表面血管呈現腫脹與扭曲。

### 症狀



抽筋



腫脹



潰瘍



酸痛



血管破裂

### 好發族群



懷孕



久坐久站



粗重工作



體重過重

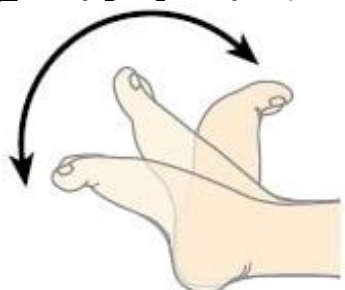
# 如何預防下肢靜脈區張



避免久坐久站、翹腳



控制體重



腿部肌肉訓練



抬高下肢15-20公分



穿彈性襪



戒菸



避免穿緊身衣褲



避免穿高跟鞋

圖片引自google

若有任何疑問，請洽 (02) 28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康  
MacKay Memorial Hospital