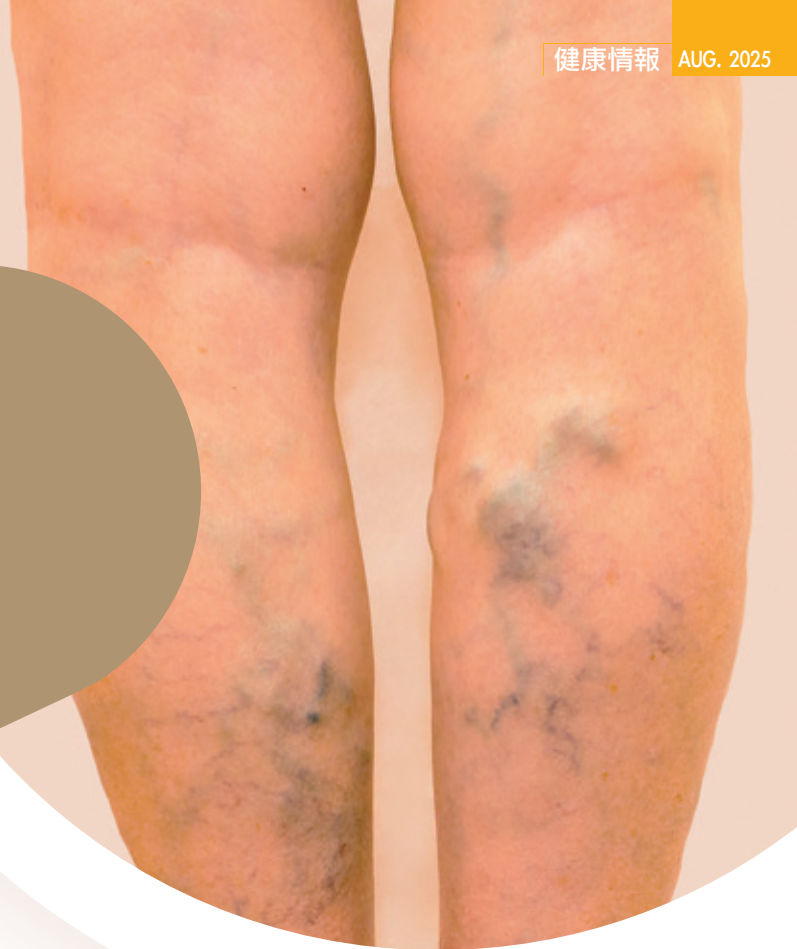


遠離腫脹痛！ 下肢靜脈曲張 5 治療

文／社區醫學部 家庭醫學科 主治醫師 譚宏威



靜脈曲張是門診常見疾病之一，指的是靜脈因血液回流受阻、靜脈壓力上升，導致血管異常擴張及扭曲。其發生部位包括腿部、臉部、食道（食道靜脈瘤）、陰囊（精索靜脈曲張）、肛門（痔瘡）等，其中又以下肢靜脈曲張最為普遍。在台灣，約20-25%女性及10-15%男性受到下肢靜脈曲張的影響，且隨著年齡增長，發生率也會逐漸上升。

本文聚焦於下肢靜脈曲張，探討其病理機轉、臨床症狀、診斷方式、治療及預防保健。下肢靜脈曲張不僅影響外觀，還可能引發腫脹、疼痛、皮膚變化，甚至是潰瘍等併發症，因此，了解其成因與處置方式，有助於減少疾病帶來的不適。

病理機轉

人體內的靜脈負責將血液送回心臟，靜脈內瓣膜則防止血液逆流，讓血液朝心臟單

向流動。當這些瓣膜受損導致無法閉合時，血液就會倒流；此外，靜脈壓上升也會導致瓣膜閉合失能，使之無法發揮「單向閥」的功能。

症狀

當逆流發生時，部分血液鬱積在下肢，同時靜脈壁開始腫脹、彎曲，形成肉眼可見的靜脈曲張。除了造成外觀上的困擾，患者也常主訴腿部痠痛、沉重感、疲勞感、皮膚癢、夜間腿部抽筋等不適。若長期不處理，甚至可能導致皮膚潰瘍、反覆感染及血管栓塞等問題。

危險因子

靜脈曲張的發生與多種危險因子有關，包括家族史、高齡、女性、懷孕、肥胖、久

坐或久站等。此外，外傷或深層靜脈栓塞也可能損害靜脈瓣膜，使靜脈回流功能受損，進一步促成靜脈曲張的發生。

分期

針對慢性靜脈疾病，國際通用分級系統為美國靜脈論壇提出的CEAP（Clinical-Etiology-Anatomy-Pathophysiology）。它根據病徵、病因、發病位置及病生理機轉對慢性靜脈疾病進行分級。其中，病徵可分為七個等級（表1）。

表1：下肢慢性靜脈疾病CEAP分級

等級	病徵
C0	沒有可見或可觸摸到的靜脈曲張
C1	微血管擴張或網狀靜脈擴張
C2	靜脈曲張
C3	下肢水腫
C4	皮膚出現濕疹或色素沉澱
C5	曾有靜脈潰瘍，目前已癒合
C6	未癒合的靜脈潰瘍

檢查

臨床上，除了視診皮膚及詢問症狀外，必要時醫師會透過雙功能彩色血管超音波（Duplex Ultrasound）等檢查方法來進一步評估。超音波可協助判斷血管是否阻塞、靜脈曲張範圍、交通枝靜脈是否功能正常等。在治療策略擬定上，超音波檢查也扮演重要的角色。

治療

診斷出下肢靜脈曲張後，醫師會根據病人有無症狀、症狀嚴重度及有無併發症決定

治療方式，臨床上常採用的方法如下：

1 壓迫治療

即穿著彈性襪，可透過外部壓力幫助靜脈回流，藉此紓緩不適。一般來說，彈性襪的壓力分佈設計為足踝部最緊，向上壓力逐漸減少，以促進血液回流至心臟。最佳穿著時機點為早晨睡醒未下床時，直到睡前再脫除。

2 藥物治療

過去研究指出，靜脈活性藥物（venoactive drugs）能增加靜脈血管張力及減少微血管通透性，因此有助於緩解症狀。較常被研究的靜脈活性藥物包含類黃酮（flavonoids，如Diosmin）與皂素（saponins）等。然而，口服藥無法根治靜脈曲張，若病情嚴重，仍需進一步治療。

3 硬化劑治療

將硬化劑注入靜脈中，使血管產生發炎反應進而纖維化。較適用小型靜脈曲張，需多次治療才能達到理想效果。

4 傳統手術

早期的手術方式為靜脈高位結紮及局部抽除手術。這類手術需在半身或全身麻醉下進行，由於術後恢復期較長，短期內可能出現傷口疼痛、瘀血及腫脹，因此近年越來越多人開始考慮接受微創手術。

5 微創手術

靜脈內雷射燒灼（Endovenous Laser Ablation）及射頻消融術（Endovenous Radiofrequency Ablation）是將導管放入腿部靜脈後，



透過雷射光束或射頻能量使靜脈萎縮，從而達到治療靜脈曲張的效果。靜脈內黏膠閉合術（Endovenous glue injection）則是利用導管將藥劑注入靜脈內使之閉合。

預防保健

預防靜脈曲張的關鍵在於維持良好血液循環與減少靜脈壓力。透過健康的生活習慣，如適當運動、控制體重、避免久站或久坐，可降低靜脈曲張風險。此外，睡前抬高下肢15至30度有助靜脈回流，進而減輕腿部腫脹及疲勞感。眾所周知，抽菸會損害血管健康及降低血管彈性，因此戒菸對靜脈曲張的預防也很重要。

結語

靜脈曲張是一種常見但可預防和治療的血管疾病。雖然部分患者僅有外觀受到影響，

但若未及時處理可能導致疼痛不適，甚至發生潰瘍感染。而對已有症狀的患者，及早就醫並選擇適當的治療方式，能有效減輕症狀並預防併發症。

預防下肢靜脈曲張的方法包括適度運動、控制體重、避免久站久坐以及穿著合適彈性襪。從日常保養做起，維持血管健康，才能確保雙腿的輕盈與舒適。🌍

參考文獻

1. Raetz, J., Wilson, M., & Collins, K. (2019). Varicose veins : diagnosis and treatment. *American family physician*, 99(11), 682-688.
2. 樊冠好、李俊秀、余文瑞（2021）。淺談慢性下肢靜脈症。《家庭醫學與基層醫療》，36(9)，282-291。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20090727001-202109-202109280009-202109280009-282-291>