

腳為什麼又重又累: 了解靜脈曲張

您是否曾經感覺到站立或走動太久後腿部感覺不適？或是發現腿部有些腫脹，靜脈看起來有些扭曲？這些都可能是靜脈曲張的徵兆哦！

什麼是靜脈曲張呢？

靜脈曲張是一種常見的血管問題，是血管在壓力下擴張和膨脹的結果，通常發生在腿部的表面靜脈，其他如痔瘡、毛細血管擴張(俗名蛛網紋)、精索靜脈曲張、食道靜脈瘤等，也都是靜脈曲張的一種。擴張和膨脹的靜脈可能會導致如疼痛、腫脹和疲勞感等不適。靜脈曲張除了是一種慢性問題，也可能反映了其他嚴重的健康問題。

成因

靜脈曲張的成因是因為靜脈壁和瓣膜薄弱或受損，引起血液回流受阻。靜脈內部有單向瓣膜，可以打開和關閉以保持血液流向心臟，靜脈壁或瓣膜薄弱或損壞會導致血液聚集甚至倒流，使得靜脈變大並扭曲。

高風險族群及危險因子

- 原發性: 靜脈疾病家族病史、長期站立、肥胖、老化、懷孕、慢性咳嗽、便秘、女性、抽菸...等。
- 次發性: 外傷、深部靜脈血栓、先天性動靜脈畸形...等。

靜脈曲張的症狀

- 表面靜脈的膨脹和扭曲
- 靜脈周圍的搔癢及灼熱感
- 皮膚變色或潰爛
- 腿部腫脹和沉重感
- 腿部疼痛或不適感
- 疲勞感
- 夜間腿部抽筋

靜脈曲張所造成的不適可能會限制活動，但當長時間站立或坐著時，症狀可能會變得更糟。相反的，當躺下或抬起腳時，症狀可能會好轉。預防和及早接受治療可以阻止靜脈曲張惡化，並避免進展至出血和潰瘍等併發症。

如何診斷

- 問診: 症狀、個人病史、家族史、活動量、生活方式
- 身體理學檢查
- 影像測試，如雙功能彩色血管 (Duplex Ultrasound)，是一種以聲波來評估流經血管的流量的非侵入性檢查。

預防及治療

雖然靜脈曲張可能無法完全防止，但可以採取以下方法來降低患病風險：

- 改變生活習慣

- 避免長時間站立或坐著不動: 定期活動幫助血液循環。
- 維持適當體重，減少對腿部靜脈的壓力。
- 規律運動，尤其是健走、騎腳踏車和游泳等有氧運動。
- 抬高腳部: 將腳抬高15-30度，幫助血液回流。
- 避免穿著高跟鞋或不合適的鞋子及衣物。
- 戒菸: 減少對於血管壁的傷害。

- 治療

- 壓迫治療 (Compression Therapy) : 穿著醫療用彈性襪
- 血管內雷射 (Endovenous Laser)、血管內射頻消融術 (Endovenous Radiofrequency Ablation)、表皮雷射
- 硬化劑注射治療 (Sclerotherapy)
- 手術治療: 外科手術是治療靜脈曲張最有效、也是復發率最低的積極治療方式。
如: 靜脈曲張摘除手術 (Phlebectomy)、結紮手術、隱靜脈摘除術等

總結

靜脈曲張雖然常見，但藉由適當的預防和治療，您仍然可以輕鬆應對它！記住，健康的生活方式就是最好的保護哦！

作者

姓名: 劉彥廷

現職: 臺北榮民總醫院 家庭醫學科 住院醫師

學歷: 臺北醫學大學 醫學系

專長: 家庭醫學、公共衛生、預防醫學

參考資料:

1. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/varicose-veins>
2. 家庭醫學與基層醫療 第二十四卷 第十一期 下肢靜脈曲張
3. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/varicose-veins>

