

## 腿部靜脈曲張手術病人須知

### 一、術前照護：

1. 避免靜脈曲張的部位受到外傷，預防大量出血及感染。
2. 臥床時保持腿部高於心臟，腿部抬高 30 度以減輕腫脹、疼痛。可常於床上活動下肢(進行屈膝與腳踝運動)，以利靜脈血液回流。同時勿將雙膝交叉，以免增加膝後的壓力而減少血流量。
3. 避免久坐與久站及交叉腿盤坐。

### 二、術後照護：

1. 手術後第二天可下床活動，下床活動時應纏繞彈性繃帶，以防血栓的形成，須避免久坐與久站，步行後臥床休息時，應抬高下肢以消除腫脹及疼痛。
2. 醫師於手術後二至三天會拆開敷料觀察傷口，若敷料清潔乾燥則無需換藥，若有滲血，必要時則需更換敷料，傷口有美容膠覆蓋不需撕毀直到傷口癒合。
3. 請觀察傷口有無出血狀況，若有出血則請告知醫護人員。
4. 若感覺腿部的彈性繃帶太鬆或太緊，或腿部有麻木現象，需立即通知醫護人員。
5. 觀察末梢血循變化是否有感覺異常的情形，若有患肢末梢疑似針扎與感覺異常等狀況，請告知醫護人員處理。
6. 多吃高蛋白及高維生素 C 食物，如多攝取魚、肉、蛋、水果之飲食以利傷口癒合。
7. 臥床時抬高床尾 15 度，但膝蓋不宜彎曲，以防靜脈血液滯留。

### 三、出院後照護：

1. 患肢需持續穿著彈性襪或纏彈性繃帶，直到術後二個月。

彈性襪的使用方法如下：

- (1) 除了躺、臥、睡、洗澡外，皆應穿著彈性襪。最好能於下床前穿上彈性襪。
- (2) 脫掉彈性襪後，須抬高腿部 10 至 15 分鐘，借由重力增加下肢血液回流。
- (3) 彈性襪的保養：以中性肥皂及溫水清洗，洗後自然晾乾，勿用力扭乾及脫水。要存放在陰涼處，避免陽光或日光燈直接照射。
- (4) 坐下時抬高下肢。

2. 早上起床，彈性繃帶由足背往上固定至小腿，傷口不痛後可改穿彈性襪，術後宜使用 2 個月，若能長期使用更好。

3. 若體重過重易造成下肢靜脈再度曲張，藉由飲食控制及運動控制體重。
4. 出院後須勤走動，維持規律的生活久站或久坐、穿緊身衣物或太緊的腰帶，預防靜脈曲張再復發。
5. 避免翹二郎腿。
6. 若有紅、腫、熱、痛或皮膚過敏現象，需立即返回門診檢查。
7. 預防下肢靜脈曲張運動：
  - (1) 腳踝運動：

正躺將雙腿伸直平放，一腳腳踝略為施壓向身體方向弓起，另一腳向反方向壓直，停留約 10 秒，達到徹底強化小腿肌肉收縮的作用，一次完成後再交替做。
  - (2) 弓箭步伸展運動：

呈弓箭步，前弓後箭，雙手撐靠牆，身體慢慢向前壓，至最緊處停留約 10 秒，雙腳交替輪流各 5 次。
  - (3) 空中騎腳踏車運動：

身體平躺，將雙腿舉放空中，做騎腳踏車運動，一組做約 1 分鐘，不要讓大腿感到疲累。
  - (4) 原地踏步運動：

原地踏步走，雙手自然擺動，每一踏步應盡量舉至腰高位置，來回做 10 次。
  - (5) 坐式伸展運動：

坐在固定式的椅子上，手握椅背，將腿向前伸直，然後再彎曲膝蓋，始大腿向胸部靠近，來回做 5 次。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機