靜脈曲張手術後須知

手術後

1. 手術後因麻醉關係需禁食4~6小時的時間，禁食時間結束請先飲用少量開水，若無噁心、嘔吐及嗆咳等不適情形，則可進食。
2. 通常術後可下床活動，但仍需視術後狀況進行。
3. 當臥床休息時，請儘量抬高腿部高於心臟，促進血液循環。
4. 術後儘量保持傷口乾燥，傷口若有滲血或感到腳有緊繃、腫脹時，請立即通知護理人員處理。
5. 術後可能產生短暫血腫情形，數日後可改善。
6. 手術後7~10天可拆線。

出院注意事項

1. 與醫師討論後，術後需連續穿著彈性襪至少2至3個月，洗澡或睡覺時可以脫除，以減緩或預防靜脈曲張的症狀或再復發。下肢靜脈疾病使用彈性襪的壓力值建議如下:

壓力值	提供的支持力	適應症
<15 mmHg	輕微	無症狀的病人，使用彈性襪增加腿部舒適
15-20 mmHg	輕度	輕度的靜脈曲張，腿部出現酸痛，輕微腳踝、小腿或足部腫脹的病人
20-30 mmHg	中度	中度、重度靜脈曲張，出現中等程度的水腫，靜脈炎，行靜脈燒灼術前的病人
30-40 mmHg	強度	嚴重的靜脈曲張，嚴重腫脹，潰爛，行下肢深部靜脈血栓手術前後的病人
>40 mmHg	非常強	淋巴水腫的病人

2. 維持良好的姿勢，不彎腰、不駝背、避免雙腿交叉、久坐或久站，讓雙腳平均分攤身體的重量，以防止血液循環不良造成不適。
3. 避免長久站立，儘可能每天抬高雙腿高於心臟大於30分鐘，每日至少四次，以促進血液回流。
4. 避免穿過緊衣物，並應穿著適當的鞋子，避免穿著高跟鞋。
5. 改變飲食並維持良好生活習慣，多增加含纖維質的食物及水分，以

預防發生便祕，造成腹壁收縮，腹壓增加，容易導致靜脈曲張的發生。

6. 抽菸容易導致血管內膜受損，對腿部有不利影響，若有抽菸，建議您戒菸。
7. 維持適當的體重，肥胖者應減輕體重，有利腿部靜脈疾病的治療。
8. 對於局部皮膚做適當的保養，使用中性肥皂和溫水清潔，並適當使用乳液或是凡士林。

彈性襪正確使用方法

1. 早上醒來先穿好彈性襪再下床。
2. 請先將彈性襪往外翻出來到腳踝位置，再打開襪筒的開口腳底朝下，直接把腳套進去開始往上輕拉。
3. 緩慢的先將腳底部份全部套上，調整好腳尖和腳跟的位置，腳底調整好之後，再從踝骨上方開始一截截分段往上拉，一邊拉一邊調整，直到拉到膝蓋下方約兩指幅的位置，避免產生皺摺。

穿著彈性襪注意事項

1. 新彈性襪建議先清洗過再穿，建議每日清洗，洗滌時，需使用溫水及中性肥皂清洗，自然風乾。
2. 穿戴期間應注意腳趾血液循環情形及皮膚狀況，若有不適再回診告知醫師。
3. 保持手部肌膚的潤滑與平整，慎防指甲勾到彈性襪。
4. 每3-6個月更換彈性襪，確保彈性襪功能良好
5. 建議購買兩雙，以利替換及保持彈性襪之功能。

參考資料

Alguire, P. C., & Mathes, B. M. (2014). Medical management of lower extremity chronic venous disease. Retrieved from http://www.uptodate.com/ contents/medical-management-of-lower-extremity-chronic-venous- disease.

Martin, L. J. (2014). Compression stockings. Retrieved from https://www.nlm. nih.gov /medlineplus/ency/patientinstructions/000597.htm

Zhang, S., & Melander, S. (2014). Varicose Veins: Diagnosis, Management, and Treatment. *The Journal for Nurse Practitioners*, *10*(6), 417-424.