



彈性襪使用須知

1998.05 制定
2024.12 修訂

- 一、靜脈曲張手術後，請依醫師指示穿著適當的彈性襪及持續穿著時間。
- 二、穿著須知：
 - (一) 早晨起床請穿妥彈性襪後再下床。
 - (二) 彈性襪應從足底逐漸往上穿著，保持平整勿有皺摺，因皺摺會對皮膚造成壓力。
 - (三) 每隔一段時間需檢查彈性襪上端是否有捲曲情形，避免捲曲情形而造成靜脈血液滯留所引起血栓與水腫。
 - (四) 穿戴彈性襪後，用手指頭觸壓彈性襪襪緣上部，以觀察是否有腫脹情形，如手指頭除去後，皮膚有凹痕留下，即表示有腫脹情形，此時必須脫掉彈性襪。
 - (五) 勿長期採坐姿、站姿或翹腳姿勢，以免阻礙靜脈血液循環。
 - (六) 除了睡覺與洗澡以外，其餘時間均須穿著彈性襪。
- 三、彈性襪洗滌與維護須知：
 - (一) 清洗方式以中性洗潔劑或冷洗精，忌用洗衣粉、去漬油與漂白劑，以冷水或溫水(30°C以下)清洗，忌用熱水洗。
 - (二) 清洗後請用乾毛巾吸乾彈性襪水份，放置於陰涼處自然風乾即可，避免用脫水機、烘乾機或陽光下直接曝曬。
 - (三) 避免沾染過多油性物質，如藥膏(可先以紗布包紮)，以免影響彈性。
 - (四) 平時修剪手、腳指甲勿過長，避免勾破損毀彈性襪。
- 四、若有以下症狀者，『請勿穿著』並請儘速返院檢查：
 - (一) 雙腿麻木、蒼白、發紅、發黑、異常感覺。
 - (二) 心衰竭及動脈栓塞病人不適用。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康