



下肢靜脈潰瘍護理指導

2024.09 制定

一、原因：

下肢靜脈潰瘍發生的主要原因是「下肢靜脈瓣膜閉鎖不全」造成靜脈血液逆流，而導致持續性的淺層靜脈壓力升高，小腿部位產生顯微血管病變造成潰瘍。

下肢靜脈潰瘍很難痊癒，有一半以上之病患呈現開放性傷口達九個月以上，有四分之一病人甚至呈現開放性傷口達 2 年以上；即使潰瘍已經癒合，復發率也很高，約佔 70%。

二、症狀：

下肢靜脈潰瘍傷口邊緣不規則，特別是在腳踝附近或小腿內側並發生周圍的皮膚改變，如色素沉著過度、疼痛、傷口滲液或表淺靜脈曲張、因皮膚慢性發炎而有發紅、結痂與潰瘍等，周圍含有脫屑、結痂或浸潤濕疹的皮膚。

三、合併症：

下肢靜脈潰瘍傷口常合併其他動脈血管及感染問題且復原進展緩慢。長期鬱積的血液會在血管內形成血塊，可能塞住肺動脈，引發嚴重的肺栓塞。

四、治療：

- (一)彈性襪或彈性繃帶的壓迫療法：利用壓迫小腿，使表層靜脈血流入深層靜脈的量增加，並減少靜脈血逆流，改善小腿部份之微小血管循環，以及促進淋巴液引流並減輕水腫。
- (二)潰瘍傷口的照顧：以抗菌、非黏性且吸收滲液量較多的敷料和壓迫療法併用來緩解疼痛，促使肉芽組織及上皮化形成。若滲液量較多，需增加換藥頻率。
- (三)藥物治療：作用於靜脈與小靜脈，增加血管張力而產生對抗血液與淋巴管循環停滯的作用。可改善慢性靜脈功能不全造成的相關症狀，如腿部疼痛、腿部沉重、腿部腫脹及腿部不適感。
- (四)硬化劑注射加上繃帶壓迫。
- (五)手術治療：在血管超音波導引下，以靜脈腔內雷射治療。

五、居家照護：

- (一) 保持理想體重，如果有體重過重的問題，建議要減重；飲食清淡（低鹽飲食可避免下肢水腫惡化），避免抽煙，多攝取鋅、蛋白質、維他命 C 等營養素，以促進傷口癒合。
- (二) 減少久站、久坐，經常變換腿部姿勢；要避免肚子經常用力，例如搬重物、重量訓練、或仰臥起坐這類核心訓練，皆可能增加腹部壓力讓靜脈曲張惡化。
- (三) 每天適當運動，可多做小腿後側肌肉伸縮的動作（如蹲下、站起或跑步）；睡前可執行抬腿運動，將下肢墊高 20-30 度，高於心臟，維持 30 分鐘，每天至少一次。
- (四) 持續且終生穿著醫療級彈性襪或可調節式的加壓彈性繃帶，可於早上下床活動前穿戴，洗澡或睡前脫下，清潔後在腿上塗上乳液，保持小腿皮膚充分滋潤。避免搔抓或外傷，以免產生傷口，造成感染。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，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