

FitAvenue | HEALTH
:/apr Issue # 2011.04.27 :/

太陽報

有些人的小腿位置呈現清晰的血管紋理，嚴重者甚至血管凸起，其實他們很可能患上靜脈曲張。該病是由於下肢血液回流變差，形成靜脈擴張及變形。患病初期不痛亦不癢，容易被忽略，只要患者根據病況進行不同的治療方法，便可舒解靜脈曲張的問題。

文：Sammie 相、資料圖片、受訪者提供 鳴謝：滙晉專科註冊物理治療師呂永恒

多郁動 下肢靜脈暢通

滙晉專科註冊物理治療師呂永恒 (Eric) 指，其實靜脈曲張是一種慢性或累積性疾病，是由於腿部血管受壓，引致血管活絡變壞，血液不流通所致。患者有機會出現肉眼可見的病徵，或會使小腿靜脈的回流變差，所以會出現腫脹、抽筋、血管破裂。

小腿靜脈凸起

如果患上靜脈曲張，腿部會出現靜脈擴張和腫脹，而較幼細的「蜘蛛紋」，其實是擴張了的微絲血管，也代表早期的靜脈曲張。至於患上該病的原因，則與血液不能正常流動有關。Eric說：「凡是離心臟較遠的地方，其血液循環也會較慢的，因此，腿部離心臟很遠，靜脈的血液回流需要靠肌肉的壓縮和靜脈活瓣防止倒流。而靜脈曲張便是靜脈活瓣病變，出現血液倒流的情況，造成血液無法適當回流，更會積聚在腿部，漸漸形成靜脈擴張及變形的情况。」

長期站立較高危

有些人士相對地容易出現靜脈曲張的毛病，Eric舉例：「例如長期需要站立、肥胖、家族遺傳、懷孕等人士，一般的病發率較大。」長時間站立的工作，包括空中小姐、老師、專櫃銷售員等便成為高危一族。此外，肥胖人士及孕婦因為腹部壓力增加，會構成血液向上流的阻力，因而使血液壓於下肢，也便他們特別容易患上此症。

Eric指部分人士或會因血液循環不良，引起皮膚炎，從而出現痕癢及紅腫的情況，更甚者或會出現癢痛。Eric解釋：「由於血液循環不良，肌肉酸便不能經血液帶走，故此，肌肉便會覺得有脹痛的情況，有些人更會出現抽筋，假如時間太長而不作處理，靜脈附近的位置會變得發黑，用手摸時更可能覺得開始變硬，久而久之，若繼續受壓有可能會出現血管爆裂，繼而潰爛。」

穿壓力襪改善血流

如要治療靜脈曲張，Eric表示可從患者的患病程度決定治療方法，對於初期人士，物理治療師會建議穿漸進式壓力襪，以防止血液積聚在下肢，而且壓力亦有助改善血液循環，把血液送回心臟。另外，物理治療運動亦是一種舒緩靜脈曲張的方法，Eric說：「運動以活動腳部位置為主，利用腳部的活動，可以令血液加速流動，減少積聚。」於開始出現靜脈曲張的部位進行運動，亦可以增加血液循環。

有些患者經醫生診斷之後，或需要進行手術來治療，Eric指以往的手術創傷性較大，醫生會把患者整體靜脈切除，但現時已可利用微創手術來進行治療，Eric說：「醫生會利用發熱的儀器，透過射頻能量刺激血管骨膠原，減少血液倒流的問題，或會利用技術封閉血管，以治療靜脈曲張的情況。」治療之後，患者應避免觸腳、減少穿高跟鞋等，也能減少靜脈曲張復發的機會。



1. 關節會對腿部造成壓力，容易出現靜脈曲張。
2. 利用熱敷，可以舒緩患處。
3. 孕婦是容易患上靜脈曲張的人士之一。
4. 初期患者可穿漸進式壓力襪，以防止病情惡化。

多郁動 下肢靜脈暢通

有些人的小腿位置呈現清晰的血管紋理，嚴重者甚至血管凸起，其實他們很可能患上靜脈曲張。該病是由於下肢血液回流變差，形成靜脈擴張及變形。患病初期不痛亦不癢，容易被忽略，只要患者根據病況進行不同的治療方法，便可紓解靜脈曲張的問題。

滙晉專科註冊物理治療師呂永恒 (Eric) 指，其實靜脈曲張是一種慢性或累積性疾病，是由於腿部血管受壓，引致血管活瓣變壞，血液不流通所致，患者有機會出現肉眼可見的病徵，或會使小腿靜脈的回流變差，所以會出現腫脹、抽筋、血管破裂。

小腿靜脈凸起

如果患上靜脈曲張，腿部會出現靜脈擴張和腫脹，而較幼細的「蜘蛛紋」，其實是擴張了的微絲血管，也代表早期的靜脈曲張。至於患上該病的原因，則與血液不能正常流動有關。

Eric說：「凡是離心臟較遠的地方，其血液循環也會較慢的，因此，腿部離心臟很遠，靜脈的血液回流需要靠肌肉的壓縮和靜脈活瓣防止倒流。而靜脈曲張便是靜脈活瓣病變，出現血液倒流的情況，造成血液無法適當回流，更會積聚在腿部，漸漸形成靜脈擴張及變形的情况。」

長期站立較高危

有些人士相對地容易出現靜脈曲張的毛病，Eric舉例：「例如長期需要站立、肥胖、家族遺傳、懷孕等人士，一般的病發率較大。」長時間站立的工作，包括空中小姐、老師、專櫃銷售員等便成為高危一族，此外，肥胖人士及孕婦因為腹部壓力增加，會構成血液向上流的阻力，因而使血液聚於下肢，也使他們特別容易患上此症。

Eric指部分人士或會因血液循環不良，引起皮膚炎，從而出現痕癢及紅腫的情況，更甚者或會出現痛楚。Eric解釋：「由於血液循環不良，肌肉酸便不能經血液帶走，故此，肌肉便會覺得有脹痛的情況，有些人更會出現抽筋，假

如時間太長而不作處理，靜脈附近的位置會變得瘀黑，用手摸時更可能覺得開始變硬，久而久之，若繼續受壓有可能會出現血管爆裂，繼而潰爛。」

穿壓力襪改善血流

如要治療靜脈曲張，Eric表示可從患者的患病程度決定治療方法，對於初期人士，物理治療師會建議穿漸進式壓力襪，以防止血液積聚在下肢，而且壓力亦有助改善血液循環，把血液送回心臟。另外，物理治療運動亦是一種紓緩靜脈曲張的方法，Eric說：「運動以活動腳踭位置為主，利用腳踭的活動，可以令血液加速流動，減少積聚。」於開始出現靜脈曲張的部位進行暖敷，亦可以增加血液循環。

有些患者經醫生診斷之後，或需要進行手術來治療，Eric指以往的手術創傷性較大，醫生會把患者整條靜脈切除，但現時已可利用微創手術來進行治療，Eric說：「醫生會利用發熱的儀器，透過射頻能量刺激血管骨膠原，減少血液倒流的問題，或會利用技術封閉血管，以治療靜脈曲張的情況。」治療之後，患者應避免翹腳、減少穿高跟鞋等，也能減少靜脈曲張復發的機會。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。