

避免腿部過勞，適度休息，是預防之道

因為工作所需而長時間站立的職業婦女，非常容易引發腿部靜脈曲張。根據調查，國內每 10 個中老年婦女，便有 6 人罹患此症。

靜脈曲張主要因為腿部血液無法回流到心臟，滯留在腿部，導致血管壞死。預防方法是避免腿部「過勞」，適度休息。有些患者會選購彈性襪，或穿著一般彈性褲襪壓迫血管，幫助血液回流。但市售彈性襪品質良莠不齊，不僅價格混亂，壓力的分布也未必合乎醫療需求。也就是市售彈性襪多屬壓力分布均勻的設計，從腳踝、膝部到大腿後側壓力都差不多。可是，真正適合靜脈曲張患者的彈性襪，壓力應該從腳踝逐步往上遞減，才能有效壓迫血液回流，而平均施壓則會讓血液仍滯留在腳部流不回去。

由於治療用的彈性襪與一般彈性褲襪不易辨識，加上壓力計量儀器並非隨手可得，心臟外科醫師建議，患者還是透過醫師選用合適的彈性襪，比較不會出問題。