

## 靜脈曲張手術後須知

- 一、手術後當天即可穿著醫療用彈性襪下床活動。
- 二、手術後 1 週，腿的皮膚會有瘀血情形，看起來“黑黑紫紫，這是正常的，會漸漸自然消失。
- 三、手術後依個人情況不同，但一般約 14 天後可拆線。
- 四、出院後注意事項：
  - (一) 需繼續修養 2 週，並於日常生活中持續使用彈性襪，夜間休息時可脫下，彈性襪穿法或彈性繃帶綁法：每天下床前，由腳趾往大腿穿上彈性襪或綁上繃帶。
  - (二) 持續穿著彈性襪至少半年以上，以避免再度發生。
  - (三) 採坐姿時，避免翹二郎腿及壓迫後膝窩等處，以阻礙靜脈回流。
  - (四) 休息、睡覺時，可將雙腳抬高、高於心臟位置，以利靜脈血液回流。
  - (五) 避免長久站立，導致血液鬱積於下肢。
  - (六) 避免穿過緊的衣服、腰帶、及短襪。
  - (七) 請多吃蔬菜水果，預防便秘或避免用力解便造成腹內壓上升，阻礙下肢靜脈血液回流和造成靜脈曲張的發生。
  - (八) 建議維持理想體重，肥胖者應減輕體重。
  - (九) 戒菸及遠離二手菸
  - (十) 保持腿部和足部的溫暖和乾燥，避免下肢有其他傷口產生。