香氛發表會

靜脈曲張

103蘇怡如

PART 1

病因

靜脈曲張(varicose veins)是一種很常見的現象，最常發生於下肢，可以看到青青紫紫、彎彎曲曲的血管，出現在表皮附近或突出於表皮，此為「腿部靜脈功能不全」的臨床表現，俗稱為「浮腳筋」。

發生的原因常因為長期久站或因懷孕、肥胖、遺傳等因素，使得腿部靜脈血液無法順利送往心臟，血管壓力的增加使得腿部靜脈瓣膜承受更大的破壞，造成血液淤積於腿部靜脈，而以擴張、鼓脹、彎曲或突出的靜脈血管表現。靜脈曲張因侵犯到腿部靜脈的部位及嚴重程度不同，在外觀上可以藍紫色毛細血管擴張 (telangiectasia)、藍綠色明顯的網狀靜脈 (reticular vein) 或鼓脹彎曲突起的「靜脈瘤」類型表現。

PART 2

症狀

靜脈曲張不僅在外觀上造成困擾，更有約53%病人會有症狀，影響到生活。而且如果不治療處理的話會隨著年齡增加而越來越嚴重。常見的症狀包括疼痛、癢、沈重感、肌肉疲勞、酸、麻、腿部腫脹以及半夜腿部的抽筋等症狀。

嚴重時會造成皮膚的發炎、纖維化、色素沈澱以及潰瘍、出血、反覆性靜脈炎及蜂窩性組織炎等，甚至因血栓栓塞(Thromboembolism)而致命。

靜脈曲張的六個分期

C1	C2	C3	C4	C5	C6
腿部微細血管擴張	腿部突出曲張靜脈	小腿水腫	出現皮膚相關症狀	已經癒合的腿部皮膚潰瘍	未癒合的腿部皮膚潰瘍

PART 3

護理措施

- 避免久站、久坐，定期抬腿，養成運動習慣，幫助血液循環

- 體重維持在正常值，避免過度肥胖，減少下肢壓力
- 均衡飲食，建議多加攝取高蛋白、高纖、高維生素
- 如有久站久坐需求，建議做好腿部按摩幫助腿部循環，睡前可抬腿(高於心臟30度角)，舒緩腿部壓力

- 運動健身以增強肌肉為目標，可以進行散步、慢跑、騎單車等等，進而改善曲張情況
- 改善浮腳筋、預防靜脈曲張，首要從預防做起，醫師
- 建議可多多行走，避免菸酒檳榔不良飲食，慎選避孕藥物，將可能提高腹內壓的慢性病積極治療，養成規律生活，並且做好彈性襪或彈性繃帶輔助習慣，另外如有相關症狀，請盡速治療，避免讓其惡化。

PART 4

個案資料

- 孫小姐，27歲，身高168公分，體重51公斤
- 職業護理師，無過去病史、抽菸喝酒
- 職業需長期久站、走動，而三餐不定時，睡眠紊亂、淺眠
- 個案因長時間站立造成退步循環不好，有腳酸及靜脈曲張情形

PART 5

精油配方

第一支 3%聖約翰浸泡油10cc
荷巴巴油10cc

杜松漿果4D

收縮靜脈血管的功能，
可改善浮腫和靜脈曲張
收斂體液

義大利永久花3D

促進血液、淋巴循環
靜脈曲張活血化瘀、
改善靜脈曲張

歐薄荷2D

舒緩輕微的疼痛

檀香3D

促進淋巴迴圈處理淋巴結節
強化靜脈，預防靜脈曲張

個案回饋:擦起來有涼涼感覺，腫脹及酸都舒緩，整體來說療效還不錯，很喜歡

第二支 3%金盞花浸泡油10cc
荷巴巴油10cc

橙花4D

螺旋狀的靜脈曲張有效果

義大利永久花2D

促進血液、淋巴循環
靜脈曲張活血化瘀、
改善靜脈曲張

歐薄荷4D

舒緩輕微的疼痛

絲柏2D

血管收縮

使用前

第一支精油

第二支精油

參考資料

永越健康管理中心. https://www.eonway.com

靜脈曲張資訊網. https://www.veindoctor.tw/about_7.htm

HELO健康. https://heho.com.tw/archives/23033