

# 微靜脈曲張

禾場芳療高階85期

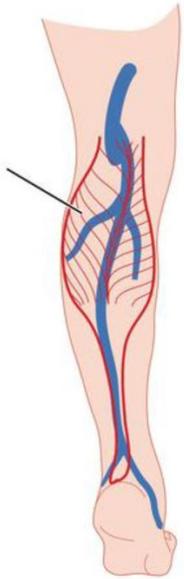
報告日期:2022.6.26

報告者:溫樺嘉

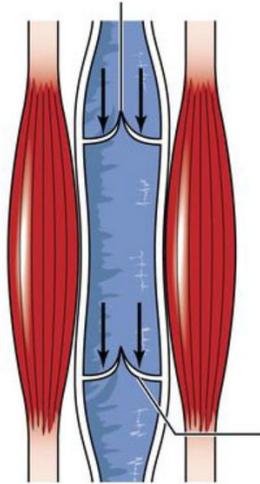
# 何謂靜脈曲張?

## 【正常靜脈】

小腿肌肉收縮幫助靜脈血液回流

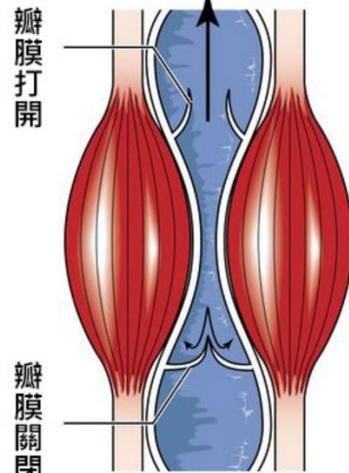


瓣膜防止回流



小腿肌肉放鬆

肌肉收縮引起的血液流動



瓣膜打開

瓣膜關閉

小腿肌肉收縮

靜脈是將人體血液帶回心臟的器官。人類除了睡覺之外的時間大部分是站著或坐著，腿部的靜脈必須對抗地心引力，讓血液從腳流回心臟。此時就必須利用小腿的肌肉當作幫浦以及靜脈內的瓣膜當作單向閥防止血液逆流，來維持血管內的單行道狀態。

當瓣膜出了問題，產生逆流，讓原本狹小但暢通的單行道變成混亂的雙向道，血液便會淤積在血管難以流回心臟，造成血管的管徑變大、擴張、變形及扭曲，並產生症狀或是外觀上的困擾。(文字&圖片資訊來源: 靜脈曲張資訊網 <https://www.veindocto.tw/>)

# 靜脈曲張的分期

## 靜脈曲張的六個分期



C1

腿部微細  
血管擴張

C2

腿部突出  
曲張靜脈

C3

小腿水腫

C4

出現皮膚  
相關症狀

C5

已經癒合  
的腿部皮  
膚潰瘍

C6

未癒合的  
腿部皮膚  
潰瘍

C1: 腿部微細血管擴張, 血管直徑小於1mm及網狀血管擴張, 血管直徑1-3mm

C2: 腿部突出曲張的靜脈, 血管直徑大於3mm

C3: 小腿水腫

C4: 出現皮膚相關的症狀, 如濕疹、色素沈澱、白色萎縮症、皮膚脂肪硬化症等

C5: 已經癒合的腿部皮膚潰瘍

C6: 未癒合的腿部皮膚潰瘍

(文字&圖片資訊來源: 靜脈曲張資訊網

<https://www.veindoctoer.tw/>)

# 個案狀況

- 31歲女性，身高173公分。
- 目前沒有服用藥物，也沒有固定吃保健食品的習慣。
- 對於靜脈曲張的印象都是比較後期，父親血管已經浮腫。被弟弟觀察到才發覺自己腳好像也有點靜脈曲張，所以加入個案。
- 3/14 拿到第一瓶精油後拍照，量左右小腿圍皆約1公分。(如下圖左)
- 跟個案討論後，決定只擦一邊來比對，個案選擇比較明顯的右小腿來擦精油，是屬於靜脈曲張的分期1。(如下圖右)



# 配方1 (時間: 3/15~4/6)



基底油/精油	劑量	說明
甜杏仁油	20ml	各種膚質和老弱婦孺都適合，最溫和和無刺激的油。兼顧滋潤、吸收好保護好的平衡性特點。亦可以止癢和消炎，還可以直接塗抹在臉部，有上提的功效。
絲柏3滴	3滴	排除靜脈與淋巴鬱積之毒素與廢物、促進淋巴循環、預防靜脈曲張。抗感染、抗菌、抗黴菌與生物膜。
波旁天竺葵	3滴	益於平衡荷爾蒙系統、也可平衡皮膚油脂問題、消炎、補強淋巴與靜脈、改善水腫。
大西洋雪松	3滴	可以加強靜脈循環，促進淋巴流動、抗水腫和消解脂肪。
廣藿香	3滴	香味具有驅蟲作用，能促進肌膚再生、緩和肌膚乾燥與濕疹症狀。亦可以助消化、退燒和調理靜脈、淋巴循環以及消除淤塞現象、收斂充血。

**建議塗抹部位:**早、晚塗抹頸部兩側和右邊腋下、右邊臀部到腳的區域的地方，促進淋巴循環。

## \*參考書籍:

1. 「新精油圖鑑:300種精油科研新知集成」作者:溫佑君
2. 「十二經絡精油辯證療癒」作者:褚柏菁
3. 「精油芳療居家活用事典」作者:池田明子

# 配方1追蹤結果

使用一週後(中間約2天未使用精油)  
3/21拍照



再使用一週後(中間約2天未使用精油)  
3/29拍照



再使用一週後(中間約2天未使用精油)  
4/6拍照



# 配方2 (時間:4/15~5/1)

- 4/10提供第二瓶精油。



基底油/精油	劑量	說明
甜杏仁油	20ml	各種膚質和老弱婦孺都適合，最溫和和無刺激的油。兼顧滋潤、吸收好保護好的平衡性特點。亦可以止癢和消炎，還可以直接塗抹在臉部，有上提的功效。
大西洋雪松	5滴	可以加強靜脈循環，促進淋巴流動、抗水腫和消解脂肪。
月桂	4滴	平衡自律神經系統、止淤、疏通淋巴、淨化排毒、提振免疫系統機能、防治感染、抗黏膜發炎。
檀香3%	3滴	可止皮膚搔癢、平衡油性肌膚、強化心臟功能、解除靜脈及淋巴之雍塞、預防靜脈曲張、消除水腫。舒緩坐骨神經痛。

建議塗抹部位：早、晚塗抹頸部兩側和右邊腋下、右邊臀部到腳的區域的地方，促進淋巴循環。

\*參考書籍：

1. 「新精油圖鑑：300種精油科研新知集成」作者：溫佑君
2. 「十二經絡精油辯證療癒」作者：褚柏菁
3. 「精油芳療居家活用事典」作者：池田明子

# 配方2追蹤結果

4/14量31公分



4/15使用配方2前拍照



4/25拍照



5/2拍照, 量30公分

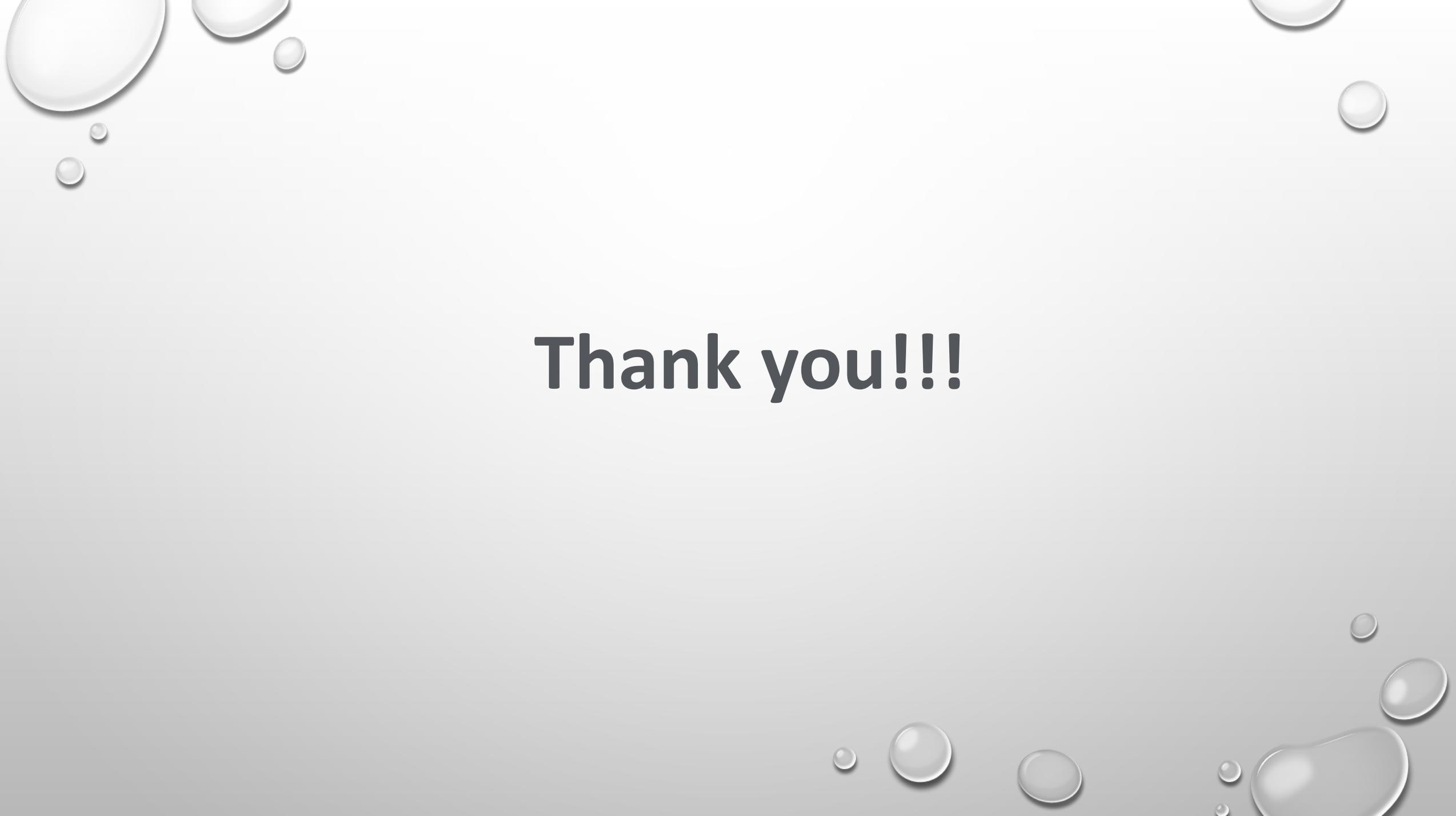


# 個案心得分享

此次精油使用是針對靜脈曲張的症狀，兩腿中選用的情況較為嚴重的右腳去做塗抹。對於靜脈曲張的印象都是比較後期，血管已經浮腫(我爸有)。由於我目前的狀況屬於初期階段(僅有網狀微血管擴張的情況，無不適)，其實自己沒有很注意過，是被我弟指出我才知道自己的腳也算是靜脈曲張，他每次回來看到我的腳就會提醒我一下，所以這次剛好有這個機會可以參與這個體驗就選了這項來做。因為靜脈曲張不痛不癢所以沒有特別在意過，也沒仔細觀察過自己的後腿。

透過這次的經驗每週拍照紀錄才發現其實後腿狀況比自己想像中的明顯，所以每天在塗精油時會特別加強按摩，希望就算不能淡化也可以延遲他的惡化。每天塗抹時都會好好聞聞精油的味道，過程挺舒壓。然後仔細對比before/after照片也覺得有淡化的現象(雖然可能跟拍攝光線有關係)但還是滿開心的！這次體驗結束後，也會持續關注病按摩自己的腿。



The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text "Thank you!!!" is centered in a bold, dark gray font.

**Thank you!!!**