

## ◆ 傷口方面：

保持傷口乾燥及清潔，注意是否有紅腫脹、疼痛分泌物增多的症狀。

## ◆ 飲食方面：

- ✦ 避免吃酸辣刺激性食物。
- ✦ 如果體重過重應維持與年齡相宜的理想體重。
- ✦ 多增加含纖維的食物，以減少便秘導致腹壁收縮及腹內壓升高，而提高靜脈曲張的再次發生。

## ◆ 生活起居

- ✦ 避免久坐久站或維持同一姿勢太久。
- ✦ 不可穿過緊的腰帶或襪子。
- ✦ 避免兩腿交叉。
- ✦ 依醫生指示穿支托性的長襪彈性襪。
- ✦ 睡覺時腿部墊高。
- ✦ 休息時盡量抬高腿部。

## ◆ 皮膚照顧方面

- ✦ 保持腿及足部溫暖及乾燥。

- ✦ 避免腿部受傷。
- ✦ 必要時腿部可塗擦乳霜，但不要按摩。

◆ 其它：

- ✦ 靜脈曲張可能再發。
- ✦ 按時返院檢查。
- ✦ 依醫囑指示服藥。

羅東聖母醫院 敬祝健康