#### 静脈曲張手術後之衛生教育指導

2002/8/25 修訂(外 33) 2005/2/28 修訂

2006/6/15 檢閱 2008/10/15 修訂 2010/10/14 修訂 2011/11 修訂

## ◆ 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,以減少便祕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