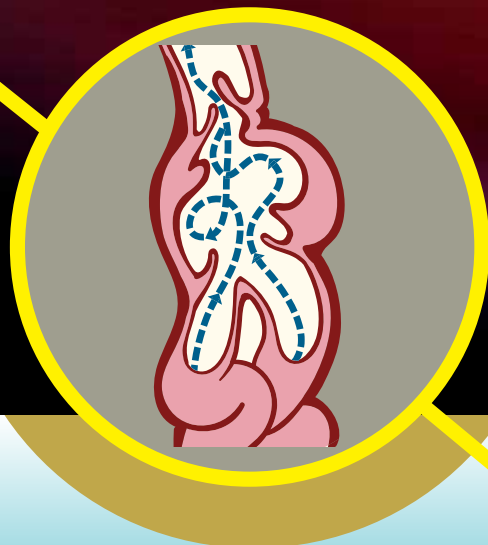


微創雷射 浮腳筋

花蓮慈濟醫院整形暨
重建外科治療靜脈曲張





經年累月的久站或久坐，
現代人因生活型態不良或工作性質，導致靜脈曲張找上門，
嚴重者可能引發血栓併發症，有致命危險！
花蓮慈院整形暨重建外科主任李俊達，
透過症狀評估及整合性治療，
以內視鏡動力輔助與靜脈內雷射治療的超級微創雷射手術根除病灶，
迄今幫助二百多位靜脈曲張病友重拾健康生活品質。

「我受靜脈曲張困擾已五十多年了！」六十七歲的李壬琪就讀中學時，右小腿就有浮腫症狀，最後如蚯蚓般浮出皮膚的靜脈竟然蔓延到大腿甚至鼠蹊部，寒流來襲就整隻腳僵硬到無法邁步，李先生秀出他的美腿開心的說，接受靜脈曲張手術後，他可以正常運動，訓練腳力，冬天時可以不畏寒流去旅行、去泡溫泉。

冷天僵硬腿難行 李老闆術後全新人生

年輕時經營餐廳三十七年的李壬琪，自高中就發現有小腿上的浮腳筋，但為了拚事業，常常一站就是十幾個鐘頭且



李壬琪先生就讀中學時，右小腿就有浮腫症狀，最後靜脈如蚯蚓般浮出皮膚（右上圖）。李先生術後回診，恢復良好，與李俊達主任彼此開心地談笑。攝影／楊國濱

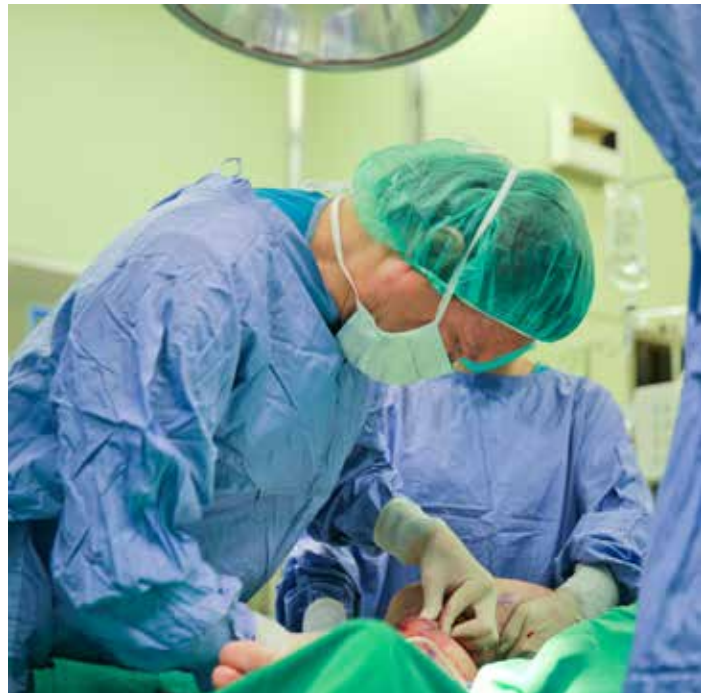
穿長褲工作，他笑著說，再加上皮厚沒有出血狀況，就這樣忍到老。只是十幾年前，靜脈曲張已蔓延到鼠蹊部附近，循環不佳的症狀日益明顯，特別是天氣轉冷，整隻腳就變僵硬起來，影響走路，二年前的超級大寒流來襲，十度以下的低溫，竟然就僵硬到無法走路了。

李先生說，他終於抱定決心揮別纏繞在腿上五十多年的「朋友」，他很信任花蓮慈濟醫學中心整形暨重建外科主任李俊達，手術後第三天就出院，可以完全無負擔的走路。最重要是他在夏天可以不用顧及別人害怕的眼光穿短褲，冬天可以自在的泡溫泉，因為不會再有人因為看到他的腿貌，而離開溫水池子。

用心精進 超級微創雷射手術

腿部靜脈曲張，俗稱「浮腳筋」。李俊達主任說，形成原因主要是長時間站立，因重力使血液蓄積在下肢，使靜脈壓過高，導致靜脈血管因而撐大擴張、倒流引起，其中小腿的嚴重度高於大腿；輕微時如蜘蛛網般突起，嚴重時像一條條蚯蚓般，甚至產生鬱血性皮膚炎、潰瘍、感染、出血等症狀。

其實靜脈曲張並沒有單一的治療方式，最好的方式要針對病人的實際症狀評估，採取整合性的治療。靜脈曲張就如同一棵大樹，有樹幹（大血管）、樹枝（中型血管）及樹葉（小或微血管）等問題，李俊達主任說，解決方法大不相同；且因為手術位置是在腿部，除了改善病症，外觀也很重要。



靜脈內雷射能避免傳統手術將血管剝除後，所形成的大量死腔、減少瘀青、血腫，及血管周圍組織和神經的破壞。圖為李俊達主任為病人進行超級微創雷射手術。攝影／彭薇勻

李俊達表示，現今已廣泛使用的靜脈內雷射不僅能避免傳統手術將血管剝除後，所形成的大量死腔、減少瘀青、血腫，及血管周圍組織和神經的破壞，利於術後的迅速復原和行動，並且幾乎看不到任何傷痕。但小腿的大面積靜脈曲張，還是要配合內視鏡動力輔助，才能達到治療效果，且只剩一至二個傷口，他稱這術式為「超級微創雷射手術」。

有別於傳統手術，李俊達說，自費的血管內雷射及「內視鏡動力輔助靜脈曲張手術」，是以雷射破壞血管及內視鏡的管子進入皮下，把曲張的靜脈吸入攪碎，再抽出；適用在有大大靜脈曲張的

患者，只需零點三至零點五公分的小小傷口即可進行，且手術時間較短，目前接受這項手術的病人也都有很好的成效和反應。

近年來積極改善切除靜脈曲張手術方法，結合新科技內視鏡動力輔助與靜脈內雷射治療的超級微創雷射手術，對血管壁及周圍組織傷害少，同時縮短手術時間，減少手術傷口，並使傷口微細且安全，能有效減緩疼痛感。

抽筋疼痛 女性朋友的夢魘

對於許多婦女來說，靜脈曲張帶給她們的困擾不是腿部美觀，最難捱的是抽筋疼痛。蘭藝工作者徐賜花，為了組合蘭花、調整花型，她必須站著工作，而且要站很久，所以只能任靜脈曲張的症狀愈來愈嚴重，從小腿到大腿，逐年嚴重，早年因為工作服是長褲，所以別人看不出來，但是抽筋的問題已讓她深夜無法入眠。

徐女士說，剛開始抽筋的症狀還可以靠著喝牛奶、吃香蕉改善，但後來食療完全無用，且整夜無法入睡，甚至坐一下，就乏力站起來，只好就醫。因為是血管問題就去看心臟血管外科，幸好心臟外科醫師一看到問題，立即推薦靜脈曲張專家李俊達主任，之後，她就配合李主任的治療，手術二年多來，她的問題完全獲解決，整個人看起來更年輕有活力。

在百貨公司專櫃服務的石佩玉小姐談起她的靜脈曲張並不典型。她說，她在

年輕時就有靜脈曲張症狀，先是右腳有症狀，但沒有不舒服，反而是看似正常的左腿一直抽筋跟痠痛，因外觀上沒有什麼異常，百貨公司工作又忙，每天大概要站個十二個小時，所以沒有特別去注意。多年後，左小腿開始腫了，腫到腳踝，腫到左右腳鞋子要分兩個尺寸。

腫脹的疼痛讓石小姐晚上沒辦法睡覺，抬腳也無法改善，就在北部就醫，醫生告訴她的左腿是深層的靜脈栓塞。在親戚的建議下，找李主任治療，令她



腫脹的疼痛讓石佩玉小姐沒辦法睡覺，找李主任治療後，終於感覺到「那個腿是自己的腿」。圖為石小姐腿部術後樣貌。攝影／楊國濱



林先生下肢血管浮腫扭曲不成形，甚至還可摸到非常疼痛的結節，這就是典型的血栓性靜脈炎的症狀。圖／李俊達提供

記憶最深刻就是術前術後的差別，她說，因為開完後，她很快就下床走路，終於感覺到「那個腿是自己的腿」，沒有腫脹的痛；出院後，傷口還未完全好，她已經出國旅遊二週。她認為，這種症狀在輕微的時候就要保養，嚴重時就要就醫治療，生活會更好。

而在扁食店服務十多年的蘇清，早上九點上班後，就到晚上才下班，她說，她的靜脈曲張是在小腿，時常抽筋不舒服，甚至有時早上起床無法站立，不得不請假就醫。手術後，她最開心的事就是可以穿短裙出門了。她的問題也是許多同事的困擾，有了她成功的治療經驗，她的同事也陸續找李主任幫忙。

目前李俊達主任以超級微創雷射手術已幫助二百多位靜脈曲張的病友，重拾健康的生活品質，將成立「靜脈曲張超級微創雷射治療中心」，提供靜脈曲張的病人更完美的治療。

靜脈曲張放著不管 小心引發肺栓塞

靜脈曲張是一種慢性、持續進展且分期差異大的血管退化疾病，若長時間置之不理，嚴重時也可能引發血栓性靜脈炎，這時候靜脈內的血塊可能隨著血液流動，進入肺部，導致肺栓塞。李俊達主任說，特別是有些病人因為痠痛、抽筋就去按摩，這是很危險的，即可能造成血塊鬆落循環到肺部，是最嚴重的併發症。

八十一歲的林先生，每天都必須要挑二十幾公斤重的肥料到農田，一做就是七、八個小時，長期負重讓他的下肢靜脈血管撐大膨出，像拇指一樣粗，十幾年前左腳就開始痠、麻、脹、痛，但因沒傷口、沒流血，感覺不是重症，只能一再隱忍。直到這幾年痛到受不了就醫，經過醫師確診，已經是第四期靜脈曲張：皮膚出現色素沉著併發「淺層靜脈血栓炎」。

李俊達表示，根據醫學文獻報告，此時有百分之六至四十會有深部靜脈栓塞，有百分之二至十三的患者血栓會跑到深部靜脈或肺臟，出現肺栓塞的症狀，甚至高達三分之一的患者可能發生無症狀的肺栓塞。所以萬一出現呼吸困難、胸痛甚至咳血，就有可能引發致命的肺栓塞症。

林先生下肢血管浮腫扭曲不成形，甚至還可摸到非常疼痛的結節，這就是典型的血栓性靜脈炎的症狀。李俊達表

示，尤其是七十至九十歲的老人家，隨著體內含水量減少，血液黏稠，更容易併發血栓性靜脈炎，一旦發生往往需要積極治療以緩解疼痛，預防更嚴重的血栓併發症。

另一位退休老師陳先生，因為授課關係每天必須站立的時間長達七、八個小時，雙腿長時間承受負重壓力，讓陳先生左腳甚至浮出像蚯蚓一樣的靜脈血管，從小腿蔓延到大腿。陳先生說，曾經熟睡時，小腿不小心踢到床沿，也不覺得痛，起床時才發現小腿的靜脈曲張破了，血染整張床，二十多年的舊疾讓陳先生相當困擾，直到退休後才決定就醫診治。經過李俊達主任為陳先生進行「內視鏡動力輔助靜脈曲張手術」後，陳先生開心地說：「原來我的腿也可以跟年輕人一樣漂亮！」

靜脈曲張嚴重時除了會引發血栓性靜脈炎外，李俊達主任說，像另一位邱先生這樣不在意腿部的浮腳筋，放任皮膚表層密布蜘蛛網狀、蚯蚓橫生的血管，讓靜脈曲張病情拖了又拖，最後釀成蜂窩性組織炎的案例，在臨床上也不算罕見。

「起初只是小腿被鋼筋壓到，小小的傷口沒想到顏色漸漸變黑，那知變得這麼嚴重。」嚴重的靜脈曲張導致蜂窩性組織炎，住院開刀，邱先生才知道自己也是靜脈曲張。左一條、右一條密密麻麻、彎彎曲曲狀似蚯蚓的青筋，布滿在邱先生的雙腳上，小小的傷口卻因為嚴重的靜脈曲張，讓他飽受慢性皮膚潰爛



李俊達主任說，自費的血管內雷射及「內視鏡動力輔助靜脈曲張手術」，是以雷射破壞血管及內視鏡的管子進入皮下，把曲張的靜脈吸入攪碎，再抽出。攝影／彭薇勻



「起初只是小腿被鋼筋壓到，小小的傷口沒想到顏色漸漸變黑，那知變得這麼嚴重。」嚴重的靜脈曲張導致蜂窩性組織炎，住院開刀，邱先生才知道自己也是靜脈曲張。攝影／彭薇勻



在李俊達主任的巧手下，透過困難的顯微自由皮瓣重建手術，拿取邱先生左手臂的皮肉利用顯微手術移植到左小腿，另外拿取背部的皮肉移植到右小腿，處理傷口與疤痕問題，才保住雙腿免於截肢。攝影／彭薇勻

出血，甚至感染蜂窩性組織炎，十七年來進出醫院治療三十三次，接受清創手術治療更高達五十三餘次。

由於靜脈曲張不痛、不癢也不礙事，讓疏於關心自己健康的邱先生因為小小的傷口，飽受下肢反覆性潰瘍、感染的問題，加上他還患有糖尿病，免疫功能差，容易細菌感染惡化，使傷口更不易癒合，需長期接受清創手術及抗生素治療，住院次數也愈來愈頻繁。

曾經一年內就四次入院接受清創手術的邱先生，在李俊達主任的巧手下，透過困難的顯微自由皮瓣重建手術，拿取邱先生左手臂的皮肉利用顯微手術移植到左小腿，另外拿取背部的皮肉移植到右小腿，處理傷口與疤痕問題，才保住雙腿免於截肢。

靜脈曲張發生初期往往沒有明顯症

狀，只是單純靜脈突出漲大或小靜脈擴張。李俊達主任表示，當疼痛更加劇烈時，表示靜脈曲張已經非常嚴重，這時可能會發生腳部血液淤積、變紫，嚴重的話，血液不易回流，還會發生皮膚出現大塊黑色或藍黑色斑、濕疹樣皮膚炎，積聚已久不順暢的血液產生鬱積性潰瘍，使皮膚出現潰爛現象。

李俊達建議民眾應好好保養雙腿，如有痠、硬、脹、麻、腫、痛等症狀，肉眼可見腿部有青青紫紫的細小血管，不論呈蚯蚓形彎曲、浮凸狀或蜘蛛絲形團狀、髮絲狀，都應盡速至專科醫師求診外，平日就要避免久站或久坐。他強調，走路、游泳、騎腳踏車等都是可促進靜脈循環的適當運動，另外避免便秘、肥胖、抽菸，以及穿著彈性褲襪等，都是預防靜脈曲張的方法。

靜脈曲張的 治療與預防

文／李俊達 花蓮慈濟醫院整形暨重建外科主任

今年七十歲的張先生，退休後經常走訪世界各地，但是礙於右腿靜脈曲張嚴重，甚至浮出像蚯蚓一樣的靜脈血管，從小腿蔓延至大腿，十多年的舊疾讓張先生相當困擾。張先生說，雖然靜脈曲張不痛不癢，目前對健康也沒有造成影

響，但他認為「腳是人的第二顆心臟」，要有雙健康的雙腳，才能帶著他繼續走遍世界各地，因此讓他決定接受靜脈曲張手術。術後隔天，張先生就能出院，目前恢復狀況良好，也讓他放心地計畫摩托車環島旅行，追求不老人生。



今年七十歲的張先生，右腿靜脈曲張嚴重讓他相當困擾，利用超級微創雷射手術解決十多年宿疾，且切口只有一處。圖為張先生患部之術前與術後比較。圖／花蓮慈院提供

靜脈曲張是一種慢性疾病，早期無症狀，嚴重時會有大出血、靜脈潰瘍、表淺性靜脈炎(栓塞)等等併發症。一般有表淺性靜脈炎(栓塞)時，根據國外醫學文獻報告，有百分之六至四十的患者會有深部靜脈栓塞，其中百分之二至十三的患者會出現肺栓塞的危險性。雖然大部分都沒有症狀，不需要治療，容易被忽視，但是如有痠痛、腫脹、夜間抽筋或出血、潰爛、栓塞的併發症，就需要外科介入治療。

臨床分期及外科治療

依照下肢靜脈疾病的嚴重度，會根據疾病的症狀表現、病因、疾病部位及生理病變來做慢性靜脈血管疾病

的 CEAP (Clinical-Etiology-Anatomy-Pathophysiology) 分級——第零期：沒有靜脈疾病問題。第一期：微血管絲或蜘蛛網血管。第二期：靜脈曲張，站立時血管直徑大於三公釐。第三期：腳踝



慢性靜脈血管疾病之 CEAP 分級，第六期會出現開放的靜脈傷口，如潰瘍。圖／花蓮慈院提供



在小腿的部分，是利用傳統分段式的切除方法，造成十多個切口及疤痕。圖為病人進行傳統分段式切除手術之患部前後比較。圖／花蓮慈院提供



組織水腫。第四期：皮膚變化，包括鬱血性皮膚炎、色素沉著、皮膚發炎、發紅、萎縮、硬化（脂肪皮膚硬化症）。第五期：癒合的靜脈傷口。第六期：開放的靜脈傷口，如潰瘍。

在大腿的部分，傳統的治療是大隱靜脈剝離抽除，或者可以採用無疤的靜脈內雷射。在小腿的部分（靜脈分枝擴

張扭曲、青筋爆起的血管），傳統分段式的切除方法，有十到三十個切口，手術時間一至三小時，疼痛、疤痕多。至於近年來歐美流行的「透視照明微創靜脈切除術」(Transilluminated Powered Phlebectomy)，手術傷口四到八個，也不是很完美。目前花蓮慈院採用獨創的「超級微創內視鏡」靜脈切除術，刀口

靜脈曲張五合一療法

| 血管曲張程度 | 適合治療方式 |
|-----------|------------------|
| 小於 0.5mm | 脈衝光 |
| 0.5-1.0mm | 血管外皮膚雷射治療—染料雷射 |
| 1.0-2.0mm | 血管硬化劑注射治療 |
| 2.0mm 以上 | 內視鏡動力輔助—靜脈曲張切除手術 |
| 大隱靜脈曲張 | 自動光纖靜脈內雷射治療 |



李俊達主任指出，大多數患者靜脈曲張並不太嚴重且不需要治療，所以不必太過緊張，先找出原因，加強預防及保健才是最重要的。圖為自動光纖靜脈內雷射治療一景。圖／花蓮慈院提供

最少(僅一、二個),疤痕最小,能夠得到更完美的效果,是最新最快能見到療效的手術。目前已有兩百多人接受治療,病人滿意度高達百分之九十五以上。

至於蜘蛛網狀微血管擴張(靜脈曲張第一期),過去使用硬化劑注射,雖擦表面麻醉藥,仍有刺激性的疼痛及色素沉著的缺點。現在採染料雷射、脈衝光,目前並引進最新穎的鉬雅銘雷射來治療血管,能達到更深層效果更好。

預防靜脈曲張撇步

靜脈曲張是一種常見疾病,佔成年女性百分之二十五、男性百分之十五。形成的原因有年老、孕婦、肥胖、遺傳及需要長時間站立,如外科醫師、護士、美髮師、專櫃小姐、老師、廚師等均是靜脈曲張的高危險群。

1. 穿著彈性襪：彈性襪分為「治療性」及「預防性」功能,差別在於彈性及壓力級數(緊度)。彈性襪並非愈緊愈好,若需久坐或久站者,可穿著一般預防性的彈性襪;若已有靜脈曲張的現象,可選擇彈性及壓力(緊度)係數較高的彈性褲襪,預防與避免靜脈曲張持續惡化的情形。

穿戴時機建議是在早上起床後的時間。穿戴前,身體躺平,雙腳抬起高於心臟的位置,持續二十到三十分鐘。許多人抱怨夏季高溫,根本穿不住彈性襪,如有此困擾不妨改在冬天穿著,千萬不能完全捨棄彈性襪的幫助,而且診

間雖有人抱怨彈性襪難穿上,但當真的拉上後,卻無人抱怨穿著不適,表示醫療級彈性襪仍具良好舒適度。

2. 抬高下肢：每天睡前將雙腿抬高超過心臟約十到十五分鐘,或是晚上睡覺時用枕頭墊高下肢(約十五公分),促進下肢血液回流的功能。

3. 避免翹二郎腿：這種姿勢會妨礙血液循環及回流,而加重靜脈曲張。建議平日可養成散步或健走的習慣,活動小腿肌肉群,促進靜脈血液回流。

4. 體重控制：藉由飲食控制及運動來減輕下半身負荷。

5. 對懷孕婦女的靜脈曲張：可穿合適的孕期彈性襪。有些女性會在產後隨腹壓降低而使靜脈曲張減輕或消失,可進行自我觀察。

6. 踮腳運動：適當熱敷及腿部按摩,長期需要久坐或久站者,建議定時動一動雙腿及身體,可做「足背伸直彎曲」動作,讓小腿肌肉收縮幫助血液回流。

7. 維持正確且規律的生活：保持每日規律的睡眠及運動,生活作息的改變,避免熬夜、菸酒等刺激性食物。

大多數患者靜脈曲張並不太嚴重且不需要治療,所以不必太過緊張,先找出原因,加強預防及保健才是最重要的。建議民眾平日要避免久站或久坐,走路、游泳、騎腳踏車等都是可以促進靜脈循環的運動,另外避免便秘、肥胖、抽菸,以及穿著彈性褲襪等,都是預防靜脈曲張的好方法。🕒