

## 靜脈曲張手術後之衛生教育指導

### ◆ 傷口方面：

- 1、 保持傷口乾燥、清潔，。
- 2、 注意是否有發紅、腫脹、疼痛、分泌物增多的症狀。
- 3、 必要時會用彈性繃帶由足部遠端開始包紮，減少腫脹，若彈性繃帶掉落，請告知護理師重新包紮固定。
- 4、 傷口護理時，請用無菌棉棒沾適量的水溶性優碘藥水後，由內向外消毒，覆蓋紗布。
- 5、 傷口未拆線前，若需要洗澡，建議傷口貼上防水藻膜，於洗澡後撕除並立即換藥，避免感染。

### ◆ 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。
- ✦ 避免兩腿交叉。
- ✦ 不可穿過緊的腰帶或襪子。
- ✦ 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。