

長期久坐(站)工作 小腿也會高血壓◎臺北醫學大學·附設醫院心臟外科主任 許傳智

由於長期久站、久坐或是其他因素，腿部靜脈血液無法順利回流心臟，小腿血管壓力增加及地心引力使得靜脈瓣膜無法保持正常功能，壓力持續過高就會產生「小腿靜脈高血壓」，進而發炎造成破壞，讓血液淤積於腿部靜脈，產生疼痛及各種不適現象，就形成所謂肉眼可識別的靜脈曲張，更嚴重的可能導致靜脈潰瘍，門診常看到很多病人已經拖到這樣的病症才趕緊到醫院求診的案例。

目前靜脈曲張已採用「靜脈腔內射頻靜脈閉合術」來治療下肢靜脈曲張，有別於傳統手術，可降低疼痛、縮短休息時間。

建議無論站著或坐著的工作者無須多費時間就可以進行簡單的「腿部健康操」，以減緩腿部所造成的靜脈高血壓，再加上每晚睡前的抬腿運動二十分鐘，每日腿部保養就算完成了。一旦有感覺小腿腫脹疼痛時就需盡速就醫。

平常須穿有配合腿部律動減少或減緩小腿高血壓發生的【漸進式壓力彈性襪】，若在手術後使用，則手術效果將更完全且預防復發的預後更佳。（文／臺北醫學大學·附設醫院心臟外科主任 許傳智 第145期）

臺北醫學大學·附設醫院心臟外科主任 許傳智

學歷：

- 國防醫學院醫學系
- 德國柏林心臟中心進修心臟移植及心室輔助器

經歷：

1. 奇美醫學中心心臟血管外科主治醫師
2. 台北榮民總醫院心臟血管外科主治醫師
3. 嘉南藥理科技大學休閒保健管理系專任助理教授
4. 第四屆台灣血管外科學會理事
5. 義守大學生物醫學工程學系兼任講師

專長：

心臟血管疾病研究與手術治療

門診：週四夜診，週二、週六上午

