

## 什麼是下肢靜脈性潰瘍？

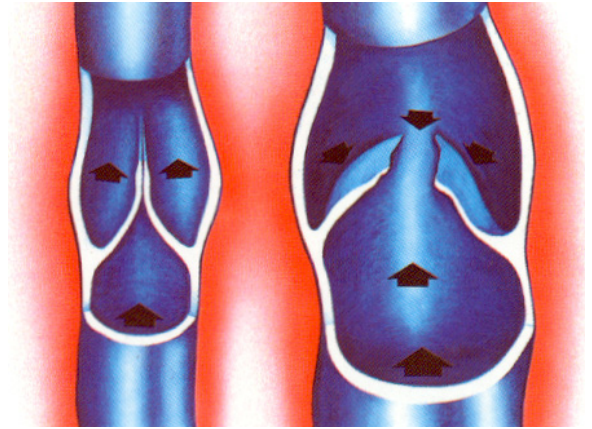
### What are venous leg ulcers?

下肢靜脈性潰瘍是因為靜脈血管不能正常工作，不能將血液從腿部帶回心臟。這種狀況導致腿部增加腫脹，進而導致潰瘍的形成。為了幫助靜脈血管使血液返回心臟，減少這種腫脹，就應該穿一種壓縮式的長筒襪，防止潰瘍重新出現。

壓縮式長筒襪需要在任何時間都保持緊壓。請按照下列建議執行：***Compression stockings need to be very firm at all times. Please observe the following advice:***

Normal vein  
正常靜脈血管

Abnormal vein  
不正常靜脈血管



**壓縮式長筒襪 COMPRESSION STOCKINGS:** 通過使用繃帶將潰瘍治癒之後，就需要每天都穿著一種壓縮式長筒襪，防止潰瘍復發。醫生或者護士會告訴你只是一條腿還是兩條腿都需要穿著壓縮式長筒襪。

## 為了幫助你每天都穿著壓縮式長筒襪，請：

### TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE:

- ❖ 在每天晚上睡覺之前淋浴（不要在早晨淋浴）
- ❖ 在淋浴后將潤膚霜（如 Sorbelene）按摩進腿部皮膚
- ❖ 睡眠時將腿部擡高（將床的下部稍微墊起）
- ❖ 在早晨下地之前先穿好壓縮式長筒襪（防治腫脹）。提示：將長筒襪放在床邊可能會有幫助
- ❖ 先敷紮好開放性傷口（瘡口或潰瘍）然後再穿
- ❖ 如果因為天氣太熱，穿著壓縮式長筒襪令人難以忍受，可以脫下，但是不穿長筒襪時不要走動，因為下肢會立刻腫脹，再次穿著就會困難。休息時踝部應該高於髖部，並且腳應該前後移動以改善血液流通！

**長筒襪必須每 6 個月更換，並且按照生產商的要求去做！**

**STOCKINGS MUST BE REPLACED EVERY 6 MONTHS and as per manufacturers instructions!!!**

**試穿FITTING:** 壓縮式長筒襪可能會非常難以穿上。購買長筒襪時應該詢問一下有沒有什麼東西可以幫助你“穿上”及“脫下”壓縮式長筒襪。

在穿著壓縮式長筒襪時:

- ❖ 要保護襪子不被珠寶和指甲刮破（佩戴棉布或橡膠手套）
- ❖ 穿長襪時不要過度拉扯。長襪應該從腳趾頭開始，到膝蓋下為止。（不要將長襪的頂端折起或挽起，因為這樣會阻斷腿內血液的流動。）
- ❖ 穿著長襪應該總是按照使用說明執行

#### **壓縮式長筒襪的護理 CARE OF COMPRESSION STOCKING:**

- ❖ 不要使用維他命 E 或者石油系的潤膚霜
- ❖ 每天用手洗或者洗衣機輕柔功能洗
- ❖ 選用柔性洗滌粉
- ❖ 不要直接日曬，不要使用乾衣機
- ❖ 不要浸泡或者使用漂白劑
- ❖ 一定要將長襪平放晾乾（挂起容易拉伸長襪）



如果你擔心或者注意到有下列情況，請脫下壓縮式長筒襪，並聯係家庭醫生、社區健康護士及醫院急診部 **Please remove the compression stocking and contact your GP, Community Health Nurse or hospital emergency department if you are concerned or notice any of the following:**

- ❖ 腳趾、腳或者腿疼痛加劇
- ❖ 腳趾變為藍色
- ❖ 腳趾、腳或者腿感到麻木、寒冷或者腫脹
- ❖ 傷口透過壓縮式長筒襪點弄髒外面