

預防及改善措施

- 不要長時間維持同一工作姿勢；避免長時間站立或坐著，如長時間站立後，應坐下休息片刻或進行一些足部運動；坐著一段時間後，宜作走動以促進下肢血液回流。
- 如需長時間站立工作，建議雙腳可輪流踏在腳踏上休息。



- 僱主應為長時間站立的僱員加設質地柔軟的抗疲勞地氈，減輕雙腿的壓力。
- 確保為長時間站立的僱員在合適時段提供休息時間，並在僱員休息的地方提供座椅。
- 應於工作時穿著合適的鞋具，不應長時間穿著平底鞋或高跟鞋；鞋具的質料要柔軟舒適，要符合腳的形狀且鞋跟之高度以3至5厘米最佳。



- 每日適量步行，有助促進下肢血液循環。
- 休息時經常墊高腿部至高於心臟。
- 如有需要可考慮穿著彈性長襪。
- 為減輕下肢承受之壓力，應保持適當的體重，避免過度肥胖。
- 應儘早治療已發生的靜脈曲張，並治療會引起腹內壓升高的疾病（例如：便秘）。

11 足部健康操：

預防更勝治療，建議經常長時間站立的高危一族，要適時讓下肢休息，把握工作期間短暫的休息空檔時間，進行伸展運動。伸展運動可“得閒就做，做得幾多得幾多”，每個動作維持約五至十秒，如有需要可以物件支撐。

1

小腿伸展運動

前腿彎曲，後腿伸直，腳尖向同一方向。左右輪換。

2

腳踝運動

雙膝盡量伸直，上下左右轉動腳踝。

3

提起雙腳跟站立運動

保護足部職業健康系列(一)

預防下肢靜脈曲張



勞工事務局
Direcção dos Serviços para os Assuntos Laborais

澳門馬揸度博士大馬路221-279號先進廣場大廈二樓
Avenida do Dr. Francisco Vieira Machado, n.º 221-279,
Edifício "Advance Plaza", 2º andar, Macau

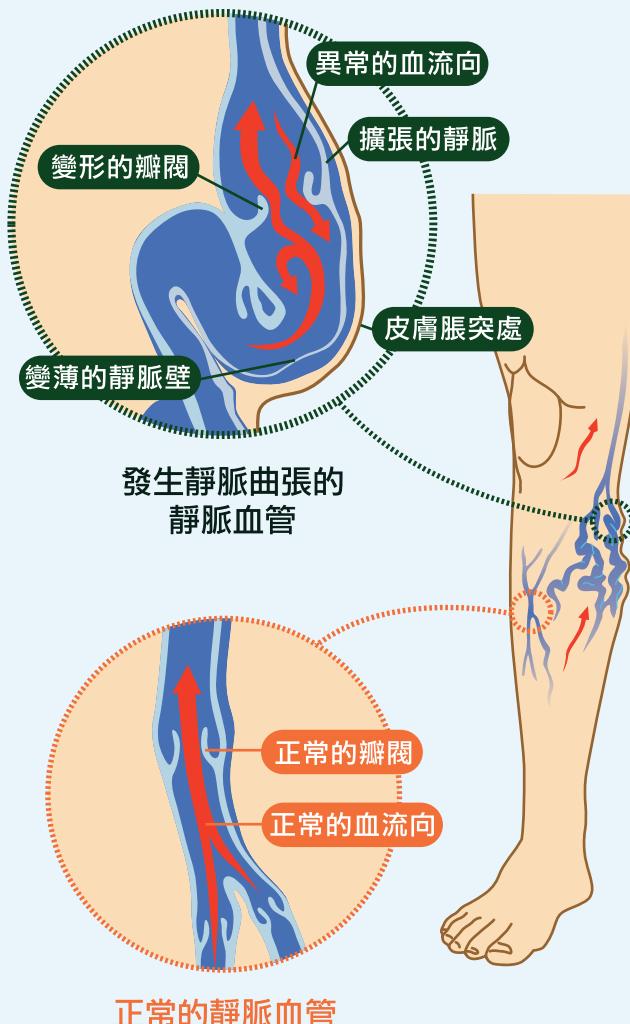
電話
Tel.: 28564109

傳真
Fax.: 28529799

網址：
www.dsdl.gov.mo/chinese/dsso/dsso_front.htm

何謂下肢靜脈曲張

下肢靜脈曲張是指下肢靜脈出現擴張、扭曲與凸起，主要是因為靜脈瓣功能不良或靜脈壁失去彈性而引起。輕則影響外觀，重則可導致皮膚潰爛。時間愈久，問題會愈多，雖不會有生命危險，但會對患者的生活帶來許多困擾。



容易患上該病症的相關行業或工作

需要長時間站立或坐著的在職人士，如；售貨員、廚師、教師、護士及侍應生等，會引致下肢靜脈壓力增加。而下肢靜脈壓力增加會改變血管彈性並阻礙血液循環，最終形成下肢靜脈曲張。



癥狀

下肢靜脈曲張初期沒有明顯不適的癥狀，只有下肢表面會冒出深淺藍色如蜘蛛網紋般纏繞在腳上。及後當患者站立時間愈久，患處皮膚會感到痕癢，腿部亦有沉重感覺和疼痛，甚至足踝腫脹及麻痛。如果嚴重時，患處可能出現皮膚炎、出血及潰瘍等併發症。下肢靜脈曲張按其病癥可分為以下6期：

靜脈曲張期數及病癥

期數	癥狀
1	毛細血管擴張，出現網狀靜脈
2	在站立位時腿部可見彎曲增粗的表淺靜脈血管，高出皮膚，在腿部抬高或平臥後可消失
3	曲張血管增多，小腿開始出現水腫
4	皮膚變深色及出現類似濕疹徵狀，如皮膚變乾、痕癢或疼痛
5	皮膚變深色及已癒合的潰瘍
6	皮膚變深色及活躍的潰瘍