

靜脈曲張

Holley 患有靜脈曲張 5 年，從未就醫治療，近期拚命跑步，想增加腿部的血液循環以改善靜脈曲張，可是愈運動愈糟糕，遂來求醫。

Holley 問：「譚博士，請問靜脈曲張成因是甚麼？為何愈運動愈糟糕？」

我答：「一般女性出現靜脈曲張的機會是男性的兩倍，發病年齡層由 20 至 75 歲，好發於 35 歲，發病年齡有下降趨勢。中醫認為靜脈曲張屬於「筋瘤」的範疇，成因如下：

- 1.氣滯血瘀：先天稟賦不足，患者先天血管壁脆弱，加之隨著年齡增長、久行久立、過度勞累，進一步損傷筋脈，下肢靜脈管無法承受壓力時，以致經脈不合，氣血運行不暢，血壅於下，瘀血阻滯脈絡擴張充盈，日久交錯盤曲而成靜脈曲張。症見小腿青筋迂曲，隆起或扭曲成團塊狀。患肢壓痛，可見色素沉著，或有刺痛、活動後加重。
- 2.血燥筋攣：飲食不節、憂思鬱結或受外邪入侵，導致濕邪或燥邪進入身體中侵犯脾胃，化生濕熱，流注於下肢經絡，加上脾虛血燥，血脈失養，除了導致小腿青筋迂曲，攣急疼痛外，還會導致搔癢感，搔抓誘發腐潰成瘡，日久難收斂。
- 3.寒濕凝滯：因遠行、勞累之後，涉水淋雨、遭受寒濕，寒凝血脈，瘀滯筋脈絡道而為病。表現為小腿出現青筋，下肢浮腫，按之凹陷，朝輕暮重，畏寒怕冷，腿痠脹不適，沉重乏力，甚則影響步行。

初期症狀並不明顯，但隨著病情惡化加劇，血液長期滯留下肢，增加靜脈壓力，妨礙血液循環。膨脹的靜脈，使附近的感覺神經受壓造成腳部脹痛、小腿肌肉抽筋、夾雜痕癢；嚴重時會引起下肢水腫、靜脈血栓炎、鬱血性皮膚炎、皮下色素沉積（皮膚變古銅色）、變硬、出血、皮膚長期潰爛，難以癒合，甚至引起惡性病變，使患者儀容及自信心受困擾，影響社交活動及生活素質。

而運動時肌肉收縮形成的壓力，反而會使深層靜脈浮出來，讓腿部「青筋暴露」愈來愈明顯；如果要運動，應選較緩和的運動，太費腳力的運動如爬山、走遠路、跑步等應儘量避免，至於游泳因有水壓的輔助，倒是靜脈曲張患者較合適的運動。

加上近日季節交替之際，濕差與溫差不穩，血管容易隨著身體感受到的溫度產生變化，如果原本已受損的靜脈，在熱漲冷縮的刺激下，瓣膜滲漏的問題便更加嚴重，因此患者在季節變化之際，症狀會加重同時變得更坐立難安。」

Holley 問：「可有改善方法？」

我答：「可嘗試按壓穴位：

陽陵泉：膝蓋外側往下兩寸距離的兩個骨頭的中間。此穴有活血通絡、舒筋健膝，紓緩腿部腫脹和麻木，有改善下半身血液循環的效果。

三陰交：足內踝上緣三寸，在踝尖正上方脛骨邊緣凹陷中，為脾、肝、腎三條經絡交會的穴位，常按可除濕通絡，改善腿部靜脈曲張、痠痛、腫脹及水腫等問題。

以上穴位每日按壓 3 次，每次 30 壓，按壓至有痠脹度為佳。連按 10 天，若情況仍未改善，便要內服中藥佐以針灸治療。

另外，婦女經期和孕期等時期要給腿部特殊的關照，多休息，適當按摩腿部，幫助血液循環，避免靜脈曲張。同時戒煙有助改善靜脈曲張，因吸煙能使血液變得粘稠，容易瘀積。口服避孕藥也有類似作用，應盡力減少服用。」

本草醫藥坊