

下肢血管疾病

葉集孝（基隆長庚醫院 外科部主任）

本文部份內容已於News98 電台2013年12月12日晚上播出

曾嶽元：各位聽眾晚安，我是國泰綜合醫院分子醫學科曾嶽元醫師。今天邀請到的是基隆長庚醫院外科部及心臟外科主任葉集孝醫師，我們要討論的主題是「下肢血管疾病」，就是腳部的血管疾病。血管有分為動脈、靜脈，請葉醫師先幫我們解釋一下，下肢的動脈血管疾病指的是什麼？

葉集孝：下肢的動脈血管疾病通常跟心臟病、高血壓是屬於同樣的動脈硬化疾病類型，只是在不同部位的表現症狀。就好像高速公路塞車，有的人是塞在台北，有的人塞在台中或高雄。如果血管阻塞發生在頭部就是中風，塞在心臟的就是冠狀動脈心臟病、心肌梗塞；如果塞在血管最末梢也就是下肢的地方，造成腿部的血管阻塞就是下肢的動脈疾病，這時就常會出現比如說行走困難、腳麻、腳感覺冰冷等等的症狀，不過，一般人的症狀會在運動一段時間後休息一下就獲得緩解，這也稱為「間歇性跛行」。

曾：關於動脈阻塞的問題，基本上出現在心臟就是心臟病，出現在腦部就是腦中風，出現在下肢就是我

們今天講「下肢血管疾病」，所以它們的成因應該都一樣。

葉：這些都是類似的原因，也就是動脈硬化的疾病，這跟家族遺傳方面有很大的關係。有的人家族裡面父母都有心臟病、高血壓、高膽固醇，同樣都會發生冠狀動脈阻塞心臟病、腦血管阻塞(也就是中風)、或是下肢的血管阻塞。動脈硬化跟飲食型態也有關係，尤其東方人可能吃得比較鹹，有的人很喜歡吃肥肉、油炸的食物、高膽固醇食物，或是抽煙，這些因素都跟動脈硬疾病有很大的關係。

曾：這些人基本上都是同一種疾病，只是發生部位不同而已。既然基本成因是一樣的，那麼我們耳熟能詳的心臟病的發生原因，應該也是一樣的，就是我們講的「三高」嗎？

葉：是，也就是所謂的高血壓、高血糖、高血脂這三高。如果再加上肥胖就形成了所謂的代謝症候群，在衛福部統計的國人十大死因前十名中，有五項都跟代謝症候群相關。

曾：我們知道當心臟血管有問題時，就會有心絞痛等症狀出現。那麼下肢血管出現問題時的表現會是怎

通訊作者：葉集孝 醫師

電話：886-2-2431-3131 ext 2627

傳真：886-2-2433-2655

地址：20401基隆市安樂區麥金路 222 號 胸腔及心臟血管外科辦公室

電子郵件：yehccl@cgmh.org.tw

麼樣的情況？

葉：當一開始下肢血管阻塞的時候，大部份患者是沒有症狀的。即使是現在常常聽到有人心臟病發作、中風、半身不遂，但是很少聽到心臟病患者的腳出現狀況，或是腳部要做什麼特別的處置，因為大部份的人腳的血管阻塞出現疼痛的症狀時會稍作休息，儘量不要走動就沒事了。比如說走100公尺腳會痛，那就在50公尺時休息一下；本來可以爬8層樓的人，在爬到4層樓時就休息一下，讓血液供應稍微改善一點，又可以再繼續走。因此病人常常在初期的時候病不覺得自己的血管出現問題，只以為是年紀大了，體力比較不好，而錯失了即早治療的機會。一直到很嚴重，譬如感染，甚至是部份組織出現壞死的現象時才求醫。下肢動脈阻塞通常可能會有五個臨床症狀，包括可能皮膚看起來會很蒼白，甚至毛髮會脫落；另一個就是常會感覺身體很冷，冬天就算喝四物湯、吃薑母鴨進補，也都不會改善手腳循環不好的情況；還有就是在走路時會感覺異常，有的人很喜歡在冬天透過足浴來改善血液循環狀況，尤其是一邊泡腳一邊看連續劇，但是長時間泡在熱水裡，其實水溫對他來說已經太燙，泡了半天甚至被燙傷了都不知道，導致起了大水泡造成感染也是有的；最常見的症狀是走一走發現小腿很緊、走不動、會痠；另外一個就是長時間感覺腳冰冷、麻木，腳會很蒼白，毛髮脫落，這些都是我們臨床最常看到的症狀。

曾：正常的血管是有彈性的，泡熱水時血管會擴張，腳就會熱起來。可是血管阻塞的人，因為血管塞住了，所以泡熱水還是不會打開。因為初期的表現應該是很輕微，所以有的人可能會認為是年紀愈來愈大了才會這樣，既然走不遠那就不要走了。葉醫師可不可以提供一點資訊，通常一個人在什麼樣的情況下，

要開始懷疑自己腳部是不是有血管方面的問題？

葉：這是日積月累的疾病，所以跟年齡有很大關係。一般來說，我們會有幾個建議，例如50歲以下，抽煙並且同時有高血壓的病史，那就該去做個簡單的篩檢；如果超過50歲，只要是吸煙或者高血壓其中之一，就應該要去做篩檢；超過70歲以上的話，只要有糖尿病這一項，那就應該要去做篩檢。我們會積極宣導篩檢的目的，就是因為我們看到很多周邊動脈血管阻塞疾病的患者，真正接受即時治療的大概只佔這個族群裡面的10%到20%而已，也就是有80%、90%的患者根本不知道自己有了這個病，而失去的即早治療的時機。之前也有文獻報導過，醫院幫一群做篩檢的50歲健康且可以跑步的人做很多積極性的檢查，像電腦斷層之類，結果發現大約有5%到10%的人根本不知道自己下肢動脈血管方面有問題，而如果他們可以即早知道並治療的話，生活品質就可以改善很多。

曾：意思就是說，即便是能跑能跳的健康人，如果主動去做篩檢，也會發現有5%的人有下肢血管阻塞的問題。

葉：是。

曾：那意思就是說如果不能跑也不能跳的話，那罹患的比例就更高了。

葉：當然不能跑也不能跳跟年紀漸長或關節問題也是有關係，或者曾經受過傷害等其它原因。但如果單純是走一走腳就會痠麻這樣的患者可能真的需要再做進一步的檢查。

曾：如果二個同年齡的人一起走路，其中一個走得沒另一個遠，這樣是不是就要開始懷疑腳部的血管有問題？請問要去看哪一科？

葉：看家醫科就可以先做一些基本、簡單的理學檢查，例如觸摸脈搏，腳部的脈搏從腹股溝、膝蓋的後面，或腳底板的背側就可以摸得到，如果發現脈搏愈摸愈弱的時候，那可能就是有問題了，這時候就要請專業的醫師評估，量腳的血壓跟手的血壓來作比對，這個比值的差異就可以告訴我們動脈硬化的程度到底有多嚴重。

曾：葉主任您說量手臂和腳的血壓，請再幫我們講清楚一點，我們知道一般量手的血壓是伸直手臂去量，那麼該怎麼量腳部的血壓呢？

葉：手和腳的血壓最好是同時測量。比如說同時量左腳跟左手，在腳踝跟手臂的地方同時測量血壓，就可以知道兩邊的血壓是多少。理論上健康人這兩個數值量出來是差不多的，比值大概是1（標準是在0.9-1.2），而腳踝的血壓會比上肢的血壓高一點點，比如說手120毫米汞柱、腳130毫米汞柱，這樣是可以接受的。但如果手是120毫米汞柱，腳卻只有100毫米汞柱，甚至更低到90毫米汞柱，那就表示在心臟到腳的這一整條血管都可能在某部位塞住了。就像高速公路上塞車，在高雄一直等不到台北的車來，但不曉得到底是高速公路的哪一段塞車了，這就要再仔細尋找是哪裡塞住。

曾：現在很多人家裡有血壓計，都是用來量手部血壓的，可以拿來量腳嗎？

葉：如果自己量腳踝跟手臂的脈壓，還是有一點點差異。

曾：所以還是要到醫院去量？

葉：對，到醫院量才會準。一般人不太可能在家裡買兩台血壓計同時量，而且兩台機器可能有誤差。

曾：一定要同時量嗎？

葉：最好是同時量。因為如果是自己量，而不是別人幫忙量，先量了手之後再量腳，可能因為動來動去，也會影響血流。

曾：其實去醫院量血壓也不用花費。

葉：是，大部份家醫科都可以幫忙安排簡單的檢查。除了量血壓之外，還有另外一種檢測的方式，就是用音叉振動來看神經傳導是不是有問題，或是用觸覺的方式也可以。檢測方式是將音叉放在患者皮膚上，但患者不要看著音叉，問患者有沒有感覺到音叉的振動，其實很微小的振動就可以讓醫師知道患者的神經傳導是不是有受傷。就像前面說的有些人常常去泡熱水做足浴，可能都被燙傷了還不知道，就是因為他的神經感受有問題。也常常有人說感覺哪裡麻麻的，這就是一個血管阻塞的症狀。

曾：患者如果有感覺的話，其實他的神經已經長期缺血缺氧了。

葉：是。

曾：假設一個人懷疑自己腳部的動脈阻塞，到家醫科去量了手和腳的血壓，發現確實有差異，那他可能會需要做哪些進一步的檢查？

葉：第一個比較不具侵襲性的做法是照超音波，超音波就可以讓我們知道大概在哪裡有阻塞，或者是不是真的有阻塞，因為整條血管每一個地方都有可能塞住，我們不曉得是在腳部塞住還是肚子裡面塞住，不過超音波大概只能看到腳部的血管，要看到肚子裡面的血管是比較困難一點。另外還有其它地方，可能是上肢的血管有其它的問題，所以超音波可以初步偵測腳的血管是不是有阻塞。若確定阻塞部位的話，接下來要做的是電腦斷層跟血管攝影，或者是核磁共振。

振，甚至可以做更侵入性的檢查，例如從動脈打顯影劑，看看到底腳的血管哪裡阻塞。

曾：就是動脈攝影嗎？

葉：是。

曾：這些檢查都需要做嗎？還是可以只做其中一、兩個？

葉：如果全部檢查都做，使用的顯影劑劑量會相當大，可能會受到很多輻射或核磁共振的影響。所以如果做完超音波真的懷疑有問題時，我們大概會建議先選擇做電腦斷層檢查，因為便宜、快速、又很方便，而且很多地方都可以做得到。電腦斷層的缺點是要注射顯影劑，這對原本腎臟功能就有缺損的病人比較受到限制，特別是健保署對於腎功能不全的病患接受電腦斷層檢查時注射顯影劑有很明確的規範。另外，可以接受核磁共振的動脈攝影，以基隆長庚的核磁共振檢查，就可以做到不注射顯影劑而完成下肢動脈攝影的檢查，這是因為我們的核磁共振的磁場比一般的核磁共振機更大更新，可以有更不用注射顯影劑但是組成完整血管影像的方式。

曾：如果說一個人真的去做了檢查，也發現有阻塞，該怎麼辦？

葉：要看阻塞的部位而有不同做法的治療方式。目前的趨勢是以微創的治療方式來幫助病人，特別是這幾年健保署開放血管腔內手術支架的給付，造福了相當多的病患可以不必接受以往傳統的繞道手術，改以血管腔內手術配合其他的手術方式達到更好的治療效果。像是很多糖尿病患者的下肢動脈阻塞合併出現潰瘍，組織壞死的現象，如果用以往的手術方式可能會製造更多的傷口，而這些病人傷口的癒合又比較困

難，蛋是以血管腔內支架的置放來解決這樣的問題，傷口癒合的問題就比較不會那麼困難。

曾：可不可以選擇不要治療？若是不要去運動，讓腳的組織需氧量減少，這樣子就可以不用動手術嗎？

葉：其實很多患者都不願意接受手術，所以對於進一步的檢查或治療，他們都會選擇先吃藥試試看。但是即早的接受治療，對於生活行動的幫助相當的大，所謂活動活動，活著就是要動，如果因為足部的血液供應而限制了老年的生活行動力，就比較不符合世界衛生組織（World Health Organization; WHO）對於老年健康生活的定義。此外，很重要的因素是生活型態的改變，比如說吸煙的人一定要戒煙，不管做什麼樣的治療，都一定要戒煙。另外的方式就是做復健，很多復健運動不能夠把血管打通，但是它可以改善肌肉對於缺血的耐受性，例如本來走100步肌肉就會痠痛，經過訓練以後，可以走到300步、400步，對生活型態是會改變的，但是對原本的血管阻塞不會改變。

曾：復健對於腳部血管阻塞有幫助，那麼改善飲食也有幫助嗎？

葉：改善飲食也會有幫助，但是改善飲食就像戒菸一樣，只是讓血管阻塞惡化的速度不要那麼快。

曾：也就是說戒煙可以讓血管阻塞不要繼續惡化，可是已經壞掉的部份還是壞掉了。

葉：年輕時不愛惜身體，以後身體都會加倍奉還，就像抽煙抽了二、三十年，就算現在馬上戒煙，希望血管會打通，那是不可能的事，但是讓血管阻塞不要再繼續惡化下去也是相當重要的事情。這裡還是要強調早期發現早期治療的觀念，很多病人接受治療的時機都是在已經出現組織壞死才求醫，那時候已經來不及挽回黑掉的

組織了，與其到時後悔，不如及早接受檢查接受治療，可以用比較簡單的方式獲得最大的效應。

曾：利用改善飲食可以讓病狀不要繼續惡化，或是做復健可以增加耐受力，還有什麼樣的方法？

葉：大部份這些發生血管阻塞的患者會合併有糖尿病，因此糖尿病患者的血糖控制非常重要。血管阻塞這種疾病通常會攻擊小血管，特別是糖尿病的患者，所以他們常常會有失明或是洗腎的狀況。洗腎就是腎臟的小血管受傷；失明就是眼睛的小血管受傷；而腳的小血管受傷的話，最後走上的路就是截肢。所以糖尿病的患者如果可以嚴格的把血糖控制好的話，對他們來說也可以減緩這些疾病進展的速度。

曾：如果有腳部動脈阻塞的問題，也是不是要懷疑可能有糖尿病沒有被診斷出來？

葉：也有可能。

曾：如果說患者自己可以做的都做到了，可是問題還是存在，那麼可以吃藥控制嗎？

葉：現在的醫療準則以及健保給付規定，是有幾種藥可以幫助改善血液循環的藥物，像我們常常看到的「阿斯匹靈」，或者是有一些健保給付的藥物都可以幫助改善血管阻塞。但是這個就好像水溝被大石頭擋住了，要靠藥物把石頭化掉，是非常困難的，只能讓水溝裡面的樹葉少一點，清出一條狹窄的通道讓血流通過，但是總有一天石頭還是會慢慢愈累積愈多，到時候還是會全部塞住。

曾：葉醫師可不可以舉個實例，有沒有患者不處理而發生嚴重狀況？

葉：我有遇過一個洗腎患者，他有糖尿病，也曾經

中風過。他的足部大腳趾有一個慢性傷口，本來只是一個小水泡，但他希望能夠用比較不具侵入性的方式治療。結果過了半年、一年，傷口都不會癒合，眼看著傷口每天惡化、流膿，後來幾乎深可見骨，到後來他光是連下床踏在地上都很困難，幾乎沒辦法下床走路。診斷之後才發現他這個地方有很嚴重的血管狹窄和阻塞。因此他整個生活被打亂，也沒辦法工作，這就不做治療的結果。後來，這位病人接受了詳細的檢查，發現他有冠狀動脈心臟病合併下肢動脈的完全阻塞，在基隆長庚接受了冠狀動脈繞道手術，同時我們也幫他施行血管腔內手術打通他的下肢阻塞的動脈，在手術後兩星期，他的生活就有很大的改變。原本是坐輪椅推進我的門診，住院接受手術後，在一個月內出院時的狀況是不用任何協助的走路出院。

曾：這麼嚴重！像這種情況，患者會認為只是感染而已嗎？

葉：一般患者會認為就只是感染，有些紅、腫、熱、痛症狀，也許會有膿出現在傷口。但其實感染是有多重原因的，像我們的皮膚上每天都有很多細菌，為什麼有的人不會感染？為什麼有些人就會感染而且傷口都一直不會好？因為血管阻塞、血液供應不足導致沒辦法運送消炎藥和養份，沒有後勤支援，組織就沒辦法抵抗這些細菌，就會造成後續的感染，所以傷口永遠不會好。有的患者來看診時是蜂窩組織炎或香港腳，還有的是合併香港腳造成的蜂窩組織炎，後來才發現他們的血管阻塞得非常厲害，每一次治療好之後又會反覆再發生蜂窩組織炎，因為黴菌都長在同個地方，所以永遠治不好。

曾：慢性發炎可能就表示他的血液供應不良，這確實是需要加以注意。

聽眾：我的家人今年60歲，最近做了心導管手術，有

一條動脈堵了90%，有裝支架。之前因為他的血脂一直都很高，高到800，所以一直都有在吃降血壓的藥，血壓也都維持在正常值，請問為什麼他的血管還會被堵住？他平常飲食都很清淡，每天也都有運動，不抽煙也不喝酒，雖然也有工作壓力，但生活很正常，可是這樣還是避免不了血管堵住。請問以後該怎麼保養？要注意什麼？可以做哪些運動？是不是要改吃素呢？

葉：血脂如果高到700、800，真的不只是飲食方面的問題，尤其您的家人好像也吃得相當清淡，所以不見得是飲食造成的，反而有可能是遺傳因素。我們有很多患者是遺傳性的高血脂症，有的三酸甘油酯指數非常高，曾經還碰過指數高到一千多的，抽出來的血就白白的，像豬油放在冰箱裡面那樣，所以基因或遺傳方面的問題是影響疾病很大的原因。一般人若常吃高膽固醇的食物，血脂肪值頂多是兩百多、三百多，如果高到七八百的話，這可能真的跟基因有關係，因此跟他有直系親屬關係的人，更需要注意這方面的問題。如果他已經有一條血管阻塞，尤其是又裝了支架的話，除了以後要長時間定期抽血檢查之外，還有很多像降血脂的藥物、阿斯匹靈等這些藥物都不能停；再加上他有高血壓，也要嚴格的控制高血壓藥物的服用，這樣可以預防其它血管不會再繼續惡化。

曾：剛葉醫師提到，可能要探討一下是不是家族因素，如果是基因的問題，光靠飲食是沒辦法解決的。

聽眾：我今年57歲，有糖尿病，不過糖化血色素都差不多控制在6.7、6.8左右。可是我在走路散步的時候，只走差不多100公尺，兩隻小腿就會非常非常的痠，但是爬山就不會有這種情形，請問這跟腳部血管阻塞有關係嗎？

葉：一般我們會建議糖尿病的患者，希望把糖化血色素控制在7.0以下，如果能夠控制在六點多，這已是相當嚴格的控制，是非常理想的範圍。而走路小腿會

痠痛其實有很多原因，可能是因為椎間盤突出，就是俗稱的骨刺；或是脊椎狹窄的問題；有的人可能是血管阻塞的問題。您走平路兩三百步就會痠痛，可是爬山不會，這是因為爬山常常是緩步，可能有點喘的時候就會稍微停下來休息一下，比較不會那麼劇烈；而走平路有時候可能較趕，就會快步的走，這兩種情況對於血液供應、肌肉耗氧量的需求不一樣，因此就會有不同的結果出現。很多患者的腳有疾病，少走點路就好了，也不會痠痛、不會麻、不會脹，如果走一走會不舒服，稍微休息一下就改善的話，有相當大可能是血管的問題。一般糖尿病的醫師都會針對眼睛、足部還有腎臟特別做篩檢，這也是現在衛服部推動的糖尿病照顧計畫之一，希望糖尿病患者可以更積極的去治療，來預防疾病的進展。所以您下次再到新陳代謝科門診的時候，可以再這方面進一步的檢測。

曾：也就是檢查下肢的動脈有沒有問題。

葉：最簡單就是量個血壓，在腳踝部量個下肢動脈血壓就知道有沒有問題。

聽眾：我今年71歲，我的腳有靜脈曲張。靜脈曲張跟血管阻塞有關連嗎？靜脈曲張要到什麼程度才需要開刀？要如何預防靜脈曲張的發生？

葉：靜脈曲張也是血管疾病的一種，只不過它是靜脈。一般發生的原因跟動脈原因不太一樣，它是因為靜脈瓣閉合不全，因此血液無法順利的流回心臟，而累積在周邊組織，所以在腳部的靜脈就會脹起來，好像車子下鄉以後就卡在鄉下，回不了城市一樣。它的改善及治療方式就是不要長時間維持固定的姿勢，比如說一直站著、坐著、蹲著，這樣會影響靜脈血液回流，因此要常常改變姿勢，時間久了就要稍微起來動一動。另外一個方式就是要穿彈性襪，這可以幫助靜脈血液回流，讓靜脈曲張不會再繼續惡化下去。至於

真的需要治療的時機，可能是在患者出現發炎、流血或是感染的時候，才需要接受手術的治療。我曾經有個患者是農夫，他有一天在田裡工作的時候，腳部突然大量噴血，因為他靜脈曲張到很嚴重的地步。大部份患者沒有這些症狀，但常常會抽筋，抽到非常痛，沒辦法睡覺，這樣的話我們會建議趕快去做治療，可以改善症狀，就不會只站一會兒，腳就脹得沒辦法動。還有晚上睡覺的時候可以把腳墊高，幫助靜脈血液回流，這些方法都可以改善症狀。

聽眾：我是一個糖尿病患者，病史大概已經有15年左右。我一直很擔心是否會有心血管疾病的問題。請問目前健保對於糖尿病患者是不是有像心血管、腦部血管的這種健康檢查可以給付？

葉：若是在治療上有需要的話，所有的檢查健保都是有給付的，所以只要有出現症狀的時候，健保都會給付這些所需要的檢查。各大醫院也都可以針對心血管疾病做特別的篩檢。如果是覺得走路腳會痠痛，想要做個腳的超音波，甚至發現有症狀或其它問題的時候要做電腦斷層，這些健保都會給付。但所謂的「健康檢查」就是在身體沒有任何症狀的時候，個人想做全身的檢查以了解身體狀況。雖然健保的給付範圍非常廣，可是如果什麼病狀都沒有，就要到醫院做全身的健康檢查，這樣健保就沒辦法涵蓋，因為如果每個人都這樣做，我們的健保會無法負荷。

曾：剛有提到靜脈曲張，請問現在靜脈曲張的治療方式有哪些？

葉：靜脈曲張在症狀比較輕微時，可以穿彈性襪、注意不要長時間維持固定的姿勢，因為久站或久坐都不好，特別像婦女懷孕時，可能會讓靜脈曲張變得更嚴重，或是腹內壓太大的患者也會有這樣的問題，

最好是能時常變換姿勢，不要長期窩在同一個地方，尤其是固定同一個姿勢對靜脈的回流相當不好。如果真的已經嚴重到有症狀出現，比如常常抽筋，或是出血、發炎，甚至情況嚴重時會產生血栓，這就是新聞曾經報導過的「經濟艙症候群」，更嚴重的是有些患者的血栓會隨著血流跑到其它器官，而引發生命危險。這樣的患者就一定要做進一步的治療，比如說可以注射硬化劑治療，可以做雷射的治療，也可以做傳統手術的治療，都可以改善靜脈曲張。

曾：把曲張的靜脈切掉，這樣可以嗎？

葉：可以，就是做傳統手術的治療。

聽眾：我摔倒受傷過三、四次，半邊身體會麻，我曾在萬芳醫院做過電療，用電針從脖子插進去，當時身體還不會麻，是電療後一年半以後開始會麻，麻的感覺從脖子開始延伸到頭、臉，然後再到身體左半邊，連腿都麻，行動非常不方便，這種情形要如何檢查？

曾：葉醫師您覺得聽起來是跟血管有關嗎？

葉：很難說是不是跟血管有關係，不過如果是腦中風或是輕微的小中風可能會是這種徵兆，可能會有一點點半身的麻；另外一個可能是神經本身受傷，比如說脊椎受傷了，就會造成身體某一側的麻。我不是神經科專科醫師，比較難回答這個問題。建議您儘快找神經專科醫師作診斷，一定要先確定是血管或神經方面的疾病，才能做進一步的治療。

曾：剛才我們提到靜脈曲張的治療，您提到說打「硬化劑」？這什麼意思？

葉：「硬化劑」是一種可以讓血管自己閉合的藥物。若患者有需要時，我們會向衛福部提出專案申請，這個藥物可以讓靜脈曲張閉合起來，只要打到血

管壁裡就會產生反應，讓血管萎縮，可以治療靜脈曲張的問題。但如果是很粗的靜脈曲張，好像一條小蛇爬在小腿上，這樣可能就不適合用硬化劑，如果是比較細微的小血管，就比較適合用這樣的治療方式。另外，有很多妙齡女子來門診，說夏天時穿迷你裙會看到小小的靜脈曲張很不好看；還有一種蜘蛛網型的很小型的靜脈曲張，也可以用很細的針把靜脈曲張打掉，不過那已經算醫美的範圍了。

曾：像蛇狀的靜脈曲張打硬化劑之後它會消掉嗎？

葉：它不會消掉，而是變硬。

曾：那不是更嚴重嗎？

葉：對。但如果是像蜘蛛網那種小小的靜脈曲張，就可以用很細的針去打，它就會消掉。

聽眾：我最近一兩個月常常頭痛，每天都痛，不知道是不是腦血管的問題？如果要去醫生的話要看哪一科？

葉：頭痛的話建議去看神經內科，還有疼痛科也是另外一個選擇。其實頭痛的原因非常多，神經內科專家會比我們更專業，更能夠幫助您。

聽眾：我的家人是先天性高血脂症，現在已經造成血管阻塞。請問以後飲食方面是不是要改成吃素食呢？或者要做些什麼樣的運動？他很喜歡打乒乓球，還能繼續打嗎？

葉：素食跟葷食的差別在於油的含量，不過有些素食也會放很多油。以飲食來說，地中海型的食物，也就是橄欖油這類食材或像是堅果類的食物都可以幫助體內好的膽固醇上升，壞的膽固醇下降。但如果是基因型高血脂症，吃食物要讓膽固醇降低，可能遠不及藥物的效果來得好。若只靠吃素要讓它降低，可能也

是很困難，因為有些膽固醇的確是我們身體需要的，如果完全沒有也不可能。另外，如果是冠狀動脈疾病的患者，即使是開過刀，若沒有症狀復發的情況，做些不是很劇烈的活動，其實是可以的。只要他沒有復發胸悶、胸痛、或者是太喘的話，打乒乓球運動，不是去比賽，都是可以的。

曾：若合理的懷疑是否有基因或是遺傳性的問題，還是要去做進一步檢查，確定以後，我們才可以說是基因問題。基因檢測這部份，台灣是可以做的。

聽眾：我的問題已經很久了，我右腳的第二、三、四指頭都很遲鈍，好像快接近死肉；另外大拇指指甲下面那一節，有時候走路也是感覺鈍鈍的；還有腳面上，走一走就怪怪的，也是這種鈍鈍的感覺。神經內科我看過了，用儀器檢查沒問題；心臟外科也看過，好像也沒問題，不曉得這跟血管阻塞有沒有關係？

葉：聽起來您對這個問題相當困擾，所以去看了神經內科跟心臟外科。如果心臟外科已經檢查是沒有問題，那血管本身應該是沒有什麼問題。如果是走路時腳有鈍鈍的感覺，常常跟我們穿的鞋子有關係。一般我們買鞋都是依腳長尺碼買回來就直接穿了，很少人針對鞋子特別訂做。但有的人腳型很特別，光憑尺碼買鞋並不能適合每一個人的需求。市面上有些鞋子會針對每個人腳的不同形狀、或是不同的受力點，可以在那個地方做加強輔助，也許類似那樣的鞋子對您會比較有幫助。

曾：節目進行到這裡，非常感謝大家的收聽。今天我們談的動脈阻塞、靜脈曲張都是血管的疾病。謝謝基隆長庚醫院外科部及心臟外科主任葉集孝醫師接受訪問，我們下次再會！