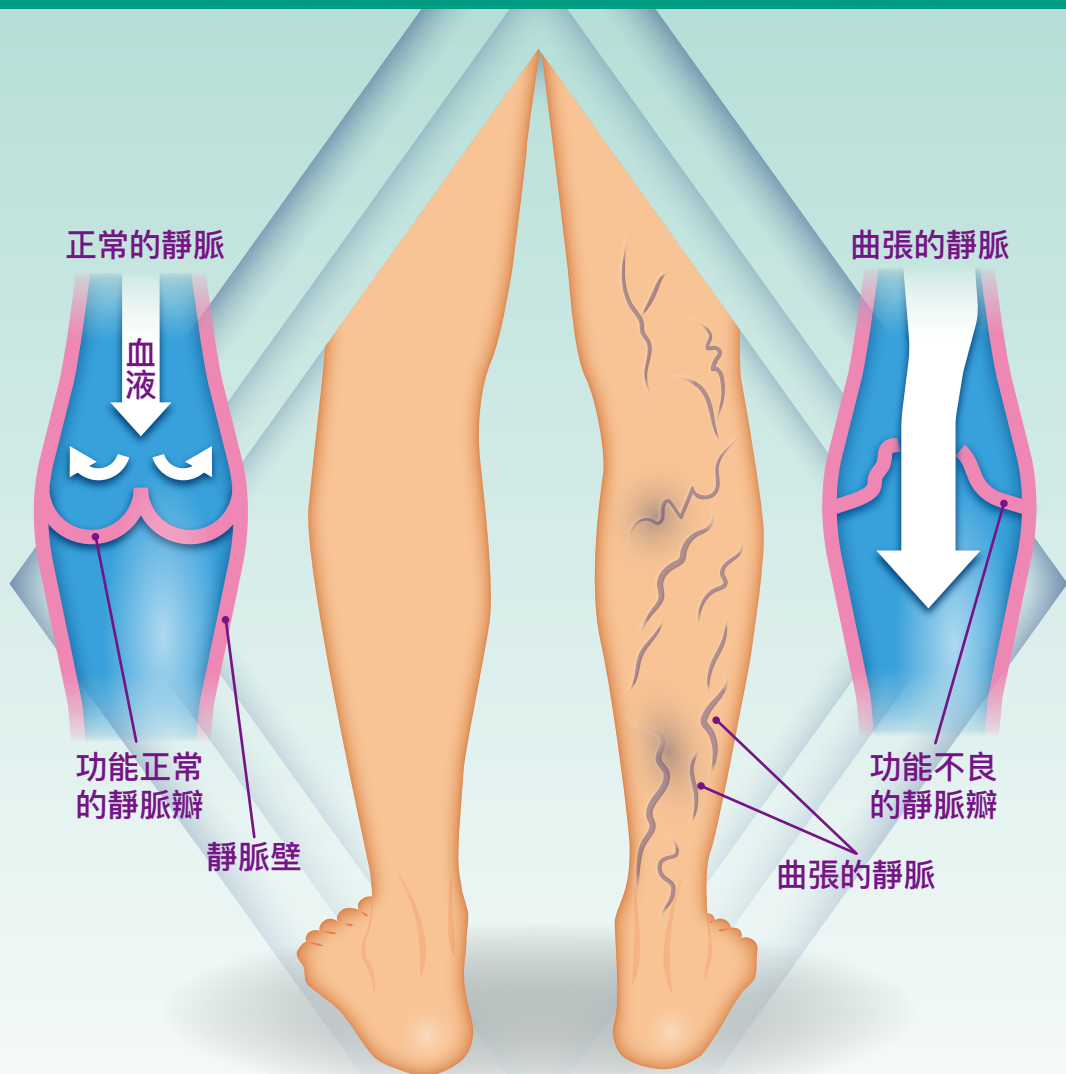


與工作有關的疾病系列

# 下肢靜脈曲張



勞工處  
職業安全及健康部



工作 安全健康



# 引言



根據國際勞工組織的定義，工作與疾病兩者的關係可分為以下三類：

- (1) 職業病 – 是指已被認定為與工作時暴露於物理、化學、生物或精神因素有明確或強烈關係的疾病，而這些環境因素是明顯導致該疾病的成因，例如矽肺病、石棉沉着病、職業性失聰等。
- (2) 與工作有關的疾病 – 是指成因眾多及複雜，而工作環境中的因素可能是該疾病的成因之一。例如足底筋膜炎、下肢靜脈曲張、肩周炎等。
- (3) 常見影響工作人口的疾病 – 是指工作並非其成因，但工作環境中的因素可使病情加劇，例如糖尿病、痛風、類風濕性關節炎等。

這單張介紹的下肢靜脈曲張，便是一種常見的「與工作有關的疾病」。

# 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。

## 成因

- 個人因素，例如：懷孕、過胖、性別（女性較常見）
- 家族的靜脈曲張病史
- 長時間站立或坐着，引致下肢靜脈壓力增加
- 其他因素，例如下肢血栓靜脈炎引起的併發症



## 徵狀

- 下肢靜脈擴張，初期沒有明顯不適
- 長時間站立後，患處皮膚痕癢、腿部有沉重感覺和疼痛，甚至足踝腫脹
- 情況嚴重時，患處可能出現皮膚炎、出血及潰瘍等併發症



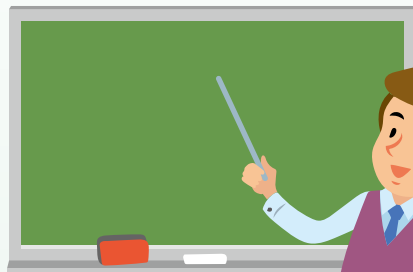
## 哪些行業的員工較易患上？

- 售貨員、廚師、教師、護士等

# 怎樣預防？

## 1 避免工作時長時間站立或行走

- 僱主須安排僱員在持續站立工作 2 至 3 小時後分別有 10 至 15 分鐘坐下休息或進行適當的伸展運動以鬆弛腳部



- 站着或坐着一段時間後，宜作走動以促進下肢靜脈血液回流
- 可靈活調配工序，讓足部休息



## 2 減輕下肢承受的壓力



- 保持理想體重
- 在合理地切實可行範圍內，為站立工作的僱員在工作位置提供合適的工作座椅或供稍事休息的座椅
- 如工作需要長時間站立，可交替轉移身體重量在單腿上，或把腳交替地放在可以承托腳部的矮欄或腳踏墊上，以紓緩站立工作時的疲勞
- 可使用有吸震功能的地墊

### 3 適當運動

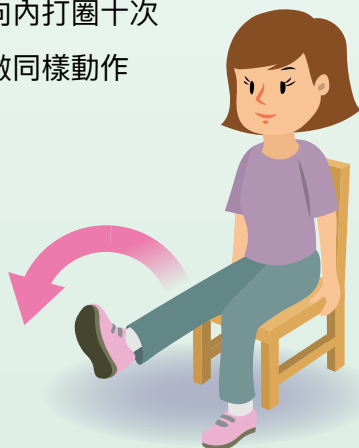
#### 第一式

- (1) 坐穩（雙腳能平放地上）。右腳向前伸直，保持水平狀況。足踝關節前後屈伸五次
- (2) 換左腳做同樣動作



#### 第二式

- (1) 坐穩，提起一隻腳，腳掌向外打圈十次
- (2) 腳掌再向內打圈十次
- (3) 換腳再做同樣動作



### 第三式

- (1) 雙手扶着穩固物件，提起雙腳跟站立，維持五秒，然後回復自然站立姿勢
- (2) 重複以上動作二十次



## 4 健康生活方式

- ◆ 充足休息和睡眠
- ◆ 恆常進行體能活動
- ◆ 均衡飲食，保持理想體重



# 怎樣治療？

- (1) 休息一定時休息，及在休息時把小腿抬高，可舒緩疼痛及腫脹等徵狀



- (2) 壓迫治療－穿上合身的壓力襪，通過外部壓力促進下肢靜脈血液回流



- (3) 手術－靜脈曲張的治療主要為外科手術，並無藥物能有效治療此病

## 總結

下肢靜脈曲張是一種「與工作有關的疾病」。雖然工作只是這病的眾多成因之一，若能排除工作中的危害因素或減少其風險，及採取適當的預防措施，便有助減低患上這病的機會，保障僱員的健康。

# 查詢

如對本單張或其他職業安全及健康（職安健）事宜有任何查詢，請與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041 或  
2559 2297（非辦公時間設有自動錄音服務）

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 亦載有關於本處各項服務及主要勞工法例的資料。

# 勞工處職業健康診所

任何在職人士如懷疑患上與工作有關的疾病，可致電或親臨職業健康診所預約就診，無需醫生轉介。

- 觀塘職業健康診所 電話：2343 7133
- 粉嶺職業健康診所 電話：3543 5701

# 投訴

如有任何關於工作地點的不安全作業模式或環境狀況的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線 2542 2712，或在勞工處網站填寫並遞交網上職安健投訴表格。所有投訴均會絕對保密。



網上職安健投訴表格

本單張可在勞工處各職業健康服務辦事處免費索取，亦可於勞工處網站 (www.labour.gov.hk) 下載。有關各辦事處的地址及電話，請參考勞工處網站或致電 2852 4041 查詢。

歡迎複印本單張，但作廣告、認許或商業用途者除外。如需複印，請註明取材自勞工處刊物《與工作有關的疾病系列 – 下肢靜脈曲張》