



# 周邊動脈阻塞疾病

您也有間歇性跛行的問題嗎？走沒很遠就腳麻、疼痛，甚至抽筋，或跟不上別人的腳步，小心！您可能罹患周邊動脈疾病。發生於肢體血管的阻塞稱為「周邊動脈阻塞」，通常好發於下肢，也就是俗稱的腳中風，在台灣盛行率達15.6-32%，若未及時處理，將會影響行走功能，嚴重甚至有截肢風險，一定要謹慎看待。



文 / 簡宛晴

國泰綜合醫院社區護理組心臟衰竭個案管理師

## 定義

周邊動脈阻塞疾病是指動脈血管粥狀硬化、狹窄、或血栓掉落阻塞，引起肢體的血液供應量不足，可能代表著全身性動脈硬化，常與其他動脈粥狀硬化疾病有關，如心肌梗塞，或腦中風等，發生率是同年齡的3倍以上。

## 危險因子

老化(40歲以上)、抽菸(風險是非抽菸者的4倍)、男性(男性發生率為女性的2倍)、高血壓、高血脂、高血糖、肥胖等，另外，末期腎病變因為鈣離子

代謝異常，會加速血管硬化，同樣是周邊動脈阻塞疾病的危險因子。

### 診斷檢查

透過視診、觸診、血管超音波、血管攝影等。

### 症狀

- ☑ 初期患者通常沒有感覺。
- ☑ 下肢皮膚冰冷蒼白、痠麻、疼痛。
- ☑ 腳趾甲蒼白無血色，容易斷裂，下肢腳毛變稀疏。
- ☑ 腳部脈搏消失。
- ☑ 間歇性跛行，在休息時沒有不舒服，但行走一段距離後開始感到痠痛，休息後可以再繼續行走，病情越惡化，可行走的距離越短。
- ☑ 下肢傷口難癒合，嚴重時會發生皮膚潰瘍、壞疽。
- ☑ 臨床上我們依據症狀，將疾病嚴重度分為5期。

Fontaine classification

I 期	沒有症狀
II a期	間歇性跛行，行走>200公尺
II b期	間歇性跛行，行走<200公尺
III期	持續缺血性疼痛
IV期	肢體潰瘍或壞死

### 治療

- 積極控制慢性病，包含血壓、血糖、血脂。
- 藥物治療：血小板抑制劑、血管擴張劑。
- 血管介入治療：經皮血管內成形術、血管繞道手術。

### 日常生活型態養成

- 維持標準體重。
- 戒菸：這是末梢動脈疾病最主要的一項危險因素，抽菸會引起小血管收縮，造成血流更加減少。
- 避免緊繃的衣物、襪子，穿合宜的鞋子。
- 小心修剪指甲，經常注意腳部有無發紅或皮膚破損，若持續未改善，應就醫。
- 避免暴露於低溫度，可擦乳液避免皮膚乾燥龜裂，可穿襪子保暖，同時避免不當熱敷，如：電毯、烤燈。
- 經常變換姿勢，避免交叉兩腿或久坐不動。
- 鼓勵適度運動增加血流及改善骨骼肌代謝，例如步行運動，就可以增加行走距離及改善心肺耐力，建議依自身能力，每次運動30分鐘，每周至少3次，持續6個月。
- 控制血壓、血糖、血脂於正常範圍。

### 結論

周邊動脈疾病是相當常見的疾病，有40-50%的病人沒有臨床症狀，或初期症狀輕微不容易被發現，就算是身體健康的熟齡族群也都應養成定期追蹤血壓、血糖、血脂數值，維持標準體重，同時戒菸，適度運動，若發現有下肢冰涼、痠痛，或間歇性跛行症狀，應儘早就醫，及早治療。