

高雄榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	婦女醫學部	編號：7850021
主 題	婦癌手術後病人穿著彈性襪須知	2006.07.22 訂定
製作單位	85 病房	2019.06.17 五修

一、為什麼需要穿彈性襪？

『淋巴系統』是人體儲存、過濾水份的系統，它會主動將組織周邊的水匯流回到血液循環；而切除部分骨盆腔淋巴結的婦癌手術病人，其下肢血液循環及淋巴液回流的功能會受到影響，需要藉由治療性彈性襪(壓力約34-46mmHg)的推、壓功能，將下肢淋巴液體推向腹腔內，避免下肢水腫。

二、什麼時候要穿彈性襪？

- (一) 在手術後的第一天開始，先由護理人員協助穿上彈性襪，日後只要雙腳低於心臟位置時，就應該穿著彈性襪，以避免下肢水腫，尤其下床活動時。
- (二) 平躺時如晚上睡覺或長時間休息時，可不必穿彈性襪。
- (三) 手術後彈性襪必須持續穿著半年以上，但以穿著兩年以上效果更佳。

三、穿彈性襪時要注意哪些？

- (一) 先到醫療器材行配合身高、體重選購合適的彈性襪：壓力需達34-46mmHg、左右腳分開、底部前端開口、露出腳趾，以便觀察末梢血液循環。
- (二) 每次穿著前先抬高雙下肢，超過心臟部位的水平高度 15 分鐘。
- (三) 避免因壓力不平均而造成血液循環不良，穿著彈性襪時應拉平整，不可有皺摺，尤其是足踝、膝窩的部位。
- (四) 彈性襪需拉至大腿，若對內側膠面過敏，可將襪緣頂端反摺，或使用吊襪帶。
- (五) 每次穿著時間需持續超過八小時以上才能達到效果，穿著八小時之後可脫下休息 2 小時。
- (六) 當穿著時若已無緊壓感即表示襪子彈性已疲乏，需更新，可準備兩雙替換，以延長使用壽命。

四、穿著彈性襪步驟:

		
<p>步驟一： 準備塑膠袋一個（剪掉提耳）、露腳趾彈性襪一雙。</p>	<p>步驟二： 先將塑膠袋套在足背及足底。</p>	<p>步驟三： 將彈性襪套入足背至足跟。</p>
		
<p>步驟四： 一次約以二吋的距離拉高襪子，每次拉高需檢查是否平整。</p>	<p>步驟五： 將襪子拉至大腿的頂端。</p>	
		
<p>步驟六： 將塑膠袋拉出。</p>	<p>步驟七： 另一腳重覆步驟二至六。</p>	

五、何種情況不可穿彈性襪？

下肢有發炎、感染、麻木刺痛感的現象，或者經醫師診斷有下肢深層靜脈炎或栓塞等，應暫停穿著彈性襪，待醫師指示後再繼續。

參考資料：

李星蟬、林呈鳳、許耿福、許玉雲(2016)· 婦癌婦女預防下肢淋巴水腫臨床照護指引· 台灣復健醫學雜誌，44(1)，29-42。

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，
若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！