認識鬱積性皮膚炎與鬱積性潰瘍

鬱積性皮膚炎是一種因下肢靜脈回流不良所引起的慢性發炎性皮膚疾病，常見於大於 60 歲病患、懷孕婦女、肥胖或久站久坐的人。皮膚病灶多發生於小腿部位，尤以內側腳踝為最常見。

在急性期常見表現為紅腫、起水泡及組織滲液，可能合併接觸性皮膚炎或繼發性細菌感染。隨著慢性發炎持續，皮膚逐漸出現色素沉著，伴隨苔癬化等改變，除此之外，長期靜脈鬱積會造成皮膚及皮下組織缺氧，使組織修復能力下降，即使是輕微的外傷也不易癒合，甚至可能進一步發展成皮膚潰瘍，即所謂的鬱積性潰瘍。

鬱積性皮膚炎併潰瘍的治療需要耐心與長期配合，主要包含以下：

一、 改善靜脈回流：

- 抬高下肢：避免久站或久坐。每兩小時抬高 15 分鐘，臥床時腳踝高度應高於心臟，促進腿部滯積的血液及水份回流至心臟。
- 穿著醫用彈性襪或彈性繃帶：建議需每日穿著、每日最好能穿著 8-12 小時，並依醫師建議選擇合適壓力等級。
  - ＊ 症狀較輕微、以預防為主，選用第一級 10~20mmHg
  - ＊ 中度至嚴重程度，選用第二級 20~30mmHg
- 肥胖者，建議減輕體重，避免增加血管負擔。
- 避免菸酒，過量酒精及吸菸，會使末梢血管收縮，使靜脈惡化。

二、 藥物及介入性治療：

- 皮膚炎：外用類固醇藥膏能減少發炎與搔癢。
- 潰瘍：依醫囑規律換藥，若有感染需經醫師評估使用外用或口服抗生素，若成為慢性潰瘍可考慮接受低能量雷射治療。
- 若併發靜脈曲張：醫師會視情況評估是否需進行如硬化劑注射、微創靜脈內雷射治療與微創血管勾除等治療。

三、 日常生活照護建議：

- 避免碰撞、搔抓或外傷，以免產生傷口，造成感染。
- 規律使用不含香精及酒精的保溼乳液，以增強皮膚屏障功能。
- 避免擅自塗抹外用藥膏，以免引發接觸性皮膚炎。
- 適度運動，促進下肢血液循環。

製作單位：成醫皮膚部
修訂日期：2026.02