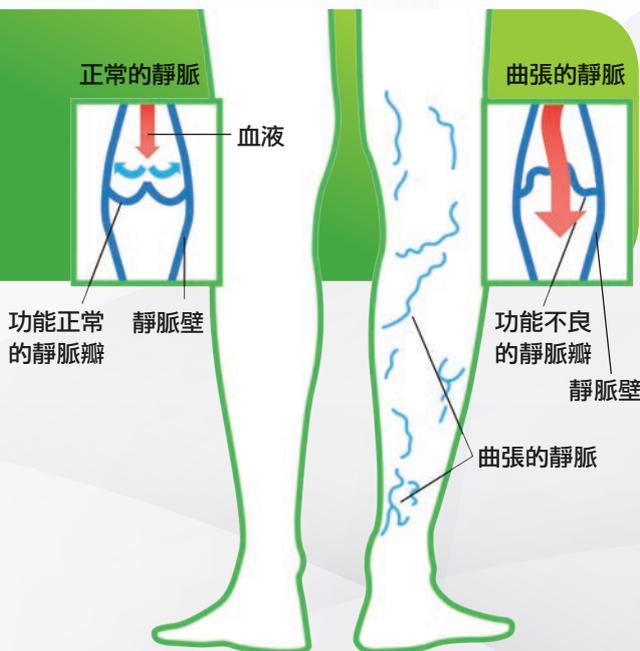


預防「下肢靜脈曲張」貼士

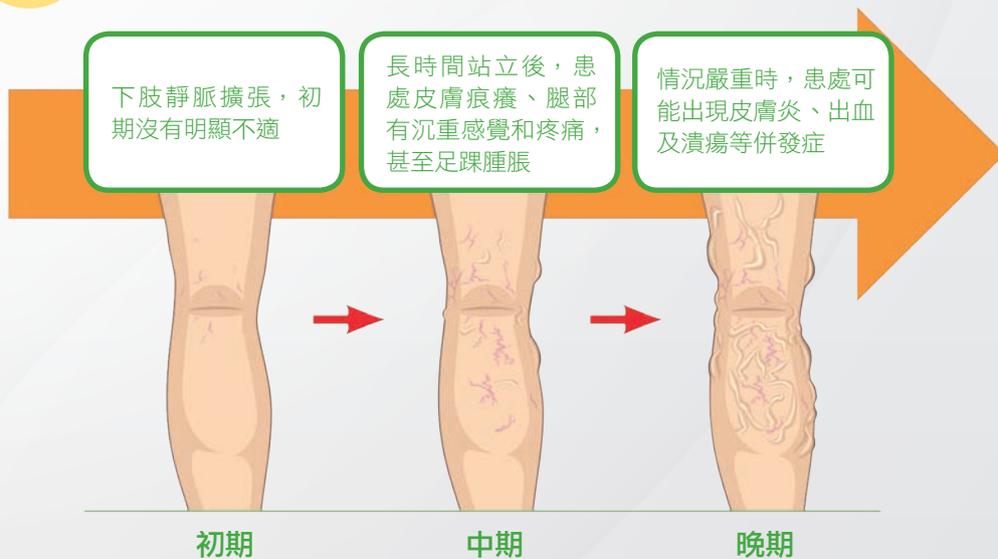
下肢靜脈曲張是一種常見的「與工作有關的疾病」，是指下肢靜脈出現擴張、扭曲與凸起，主要是因為靜脈瓣功能不良或靜脈壁失去彈性而引起。



「下肢靜脈曲張」之成因

- 年長、懷孕、過胖；
- 家族有靜脈曲張病歷；
- 長時間站立或坐著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。

「下肢靜脈曲張」之徵狀



如何預防？

- 避免長時間站立工作或行走；
- 長時間站立後可安排適當小休，例如站立工作二至三小時，坐下休息10至15分鐘；
- 站著或坐著一段時間後，緩緩走動以促進下肢靜脈血液回流；
- 靈活調配工序讓足部休息；
- 保持理想體重，減輕下肢承受的壓力；
- 在工作位置提供合適的座椅予員工；
- 如工作時需要站立，可交替轉移身體重量在單腿上或可交替把腳踏在腳踏墊上休息；
- 使用有吸震功能的地墊。



掃瞄二維碼閱讀勞工處編制的《站立工作和服務櫃檯設計指引》，參考更多相關安排。

預防運動



第一式

- 坐著
- 右腳向前伸直，保持水平狀況
- 足踝關節前後屈伸五次
- 換左腳做同樣動作

第二式

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

第三式

- 雙手扶著穩固物件，提起雙腳跟站立，維持五秒
- 回復自然站立姿勢
- 重複以上動作二十次



掃瞄二維碼閱讀勞工處編制的《勤運動 工作醒》小冊子，了解更多下肢伸展運動。

若沒有太多時間進行體能運動，我們可把「零時間運動」融入工作中。「零時間運動」是指需要很少的時間、不用金錢或器材，利用坐著、站著及步行時進行的簡單運動。其運動概念是鼓勵透過簡單的動作，增加日常的運動量。



掃描二維碼了解更多「零時間運動」的資訊及例子。



「零時間運動」例子

親身到同事座位進行溝通，代替久坐收發內部電郵，除了可有助溝通外，還可與同事有更多互動交流。

總結

下肢靜脈曲張的成因眾多，若能早些預防，配合健康生活的習慣，便有助減低患上的機會。預防勝於治療，從今天起多運動，避免長時間站立，為下肢健康多走一步。■



掃描二維碼閱讀更多健康飲食及體能活動小貼士。

