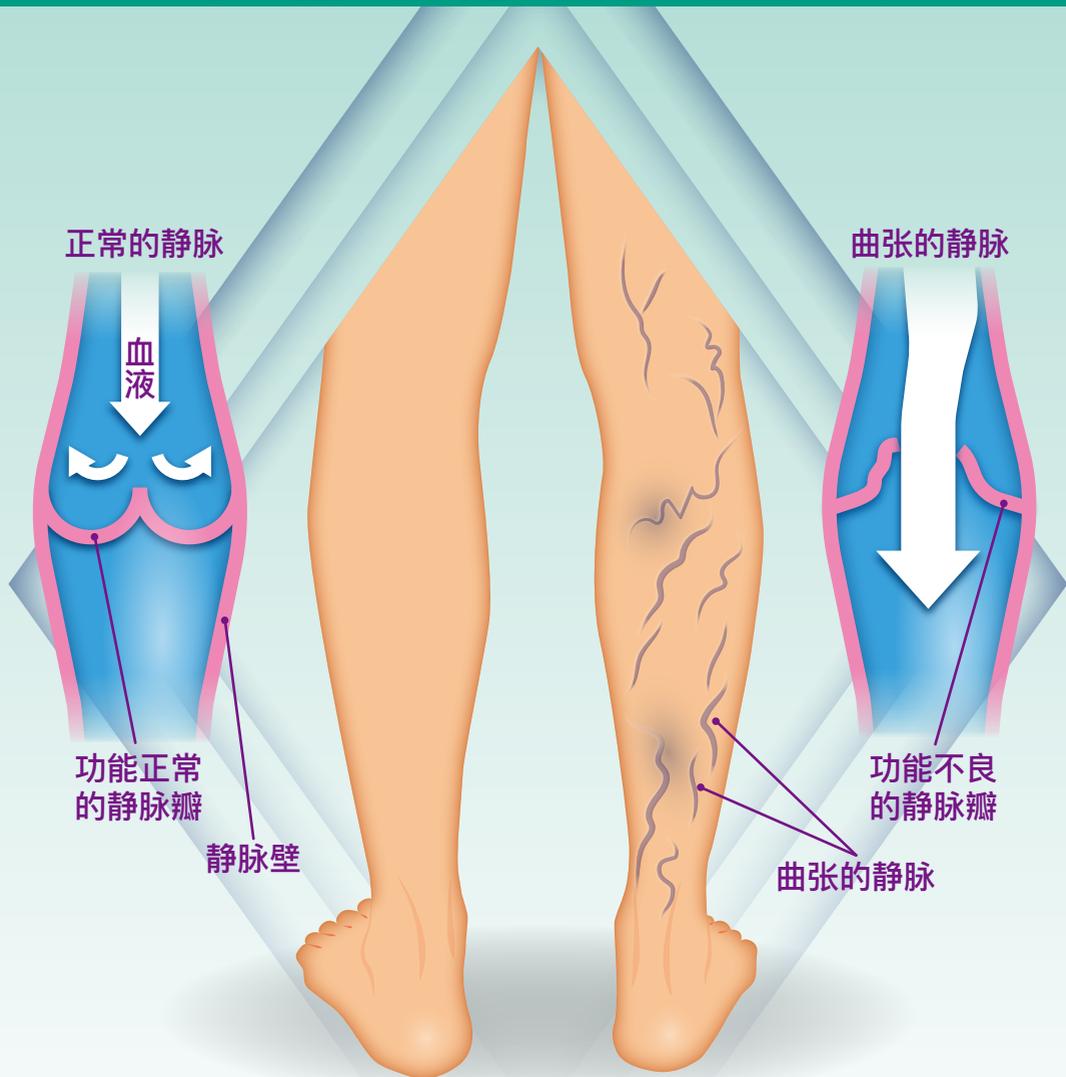


与工作有关的疾病系列

下肢静脉曲张



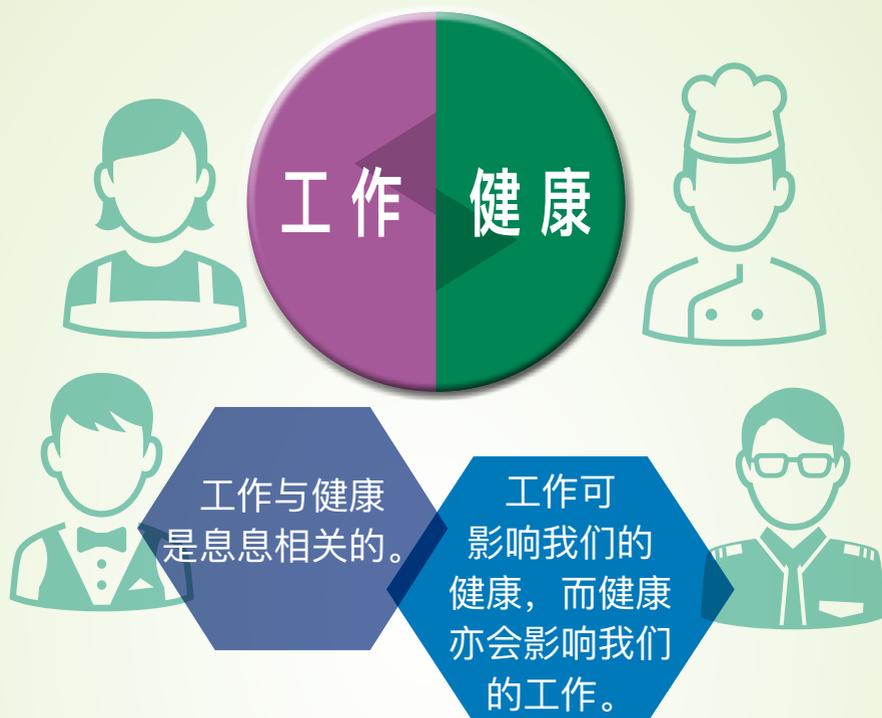
劳工处
职业安全及健康部



工作 安全健康



引言



根据国际劳工组织的定义，工作与疾病两者的关系可分为以下三类：

- (1) 职业病—是指已被认定为与工作时暴露于物理、化学、生物或精神因素有明确或强烈关系的疾病，而这些环境因素是明显导致该疾病的成因，例如硅肺病、石棉沉着病、职业性失聪等。
- (2) 与工作有关的疾病—是指成因众多及复杂，而工作环境中的因素可能是该疾病的成因之一。例如足底筋膜炎、下肢静脉曲张、肩周炎等。
- (3) 常见影响工作人口的疾病—是指工作并非其成因，但工作环境中的因素可使病情加剧，例如糖尿病、痛风、类风湿性关节炎等。

这单张介绍的下肢静脉曲张，便是一种常见的「与工作有关的疾病」。

何谓下肢静脉曲张？

下肢静脉曲张是指下肢静脉出现扩张、扭曲与凸起，主要是因为静脉瓣功能不良或静脉壁失去弹性而引起。

成因

- 个人因素，例如：怀孕、过胖、性别（女性较常见）
- 家族的静脉曲张病史
- 长时间站立或坐着，引致下肢静脉压力增加
- 其他因素，例如下肢血栓静脉炎引起的并发症



征状

- 下肢静脉扩张，初期没有明显不适
- 长时间站立后，患处皮肤痕痒、腿部有沉重感觉和疼痛，甚至足踝肿胀
- 情况严重时，患处可能出现皮肤炎、出血及溃疡等并发症



哪些行业的员工较易患上？

- 售货员、厨师、教师、护士等

怎样预防？

1 避免工作时长时间站立或行走

- 雇主须安排雇员在持续站立工作 2 至 3 小时后分别有 10 至 15 分钟坐下休息或进行适当的伸展运动以松弛脚部



- 站着或坐着一段时间后，宜作走动以促进下肢静脉血液回流
- 可灵活调配工序，让足部休息



2 减轻下肢承受的压力



- 保持理想体重
- 在合理地切实可行范围内，为站立工作的雇员在工作位置提供合适的工作座椅或供稍事休息的座椅
- 如工作需要长时间站立，可交替转移身体重量在单腿上，或把脚交替地放在可以承托脚部的矮栏或脚踏上，以纾缓站立工作时的疲劳
- 可使用有吸震功能的地垫

3 适当运动

第一式

- (1) 坐稳（双脚能平放地上）。右脚向前伸直，保持水平状况。足踝关节前后屈伸五次
- (2) 换左脚做同样动作



第二式

- (1) 坐稳，提起一只脚，脚掌向外打圈十次
- (2) 脚掌再向内打圈十次
- (3) 换脚再做同样动作



第三式

(1) 双手扶着稳固物件，提起双脚跟站立，维持五秒，然后回复自然站立姿势

(2) 重复以上动作二十次



4 健康生活方式

- ◆ 充足休息和睡眠
- ◆ 恒常进行体能活动
- ◆ 均衡饮食，保持理想体重



怎样治疗？

- (1) 休息—定时休息，及在休息时把小腿抬高，可纾缓疼痛及肿胀等征状



- (2) 压迫治疗—穿上合身的压力袜，通过外部压力促进下肢静脉血液回流



- (3) 手术—静脉曲张的治疗主要为外科手术，并无药物能有效治疗此病

总结

下肢静脉曲张是一种「与工作有关的疾病」。虽然工作只是这病的众多成因之一，若能排除工作中的危害因素或减少其风险，及采取适当的预防措施，便有助减低患上这病的机会，保障雇员的健康。

查 询

如对本单张或其他职业安全及健康（职安健）事宜有任何查询，请与劳工处职业安全及健康部联络：

电话： 2852 4041 或
2559 2297（非办公时间设有自动录音服务）

传真： 2581 2049

电邮： enquiry@labour.gov.hk

劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 亦载有关于本处各项服务及主要劳工法例的资料。

劳工处职业健康诊所

任何在职人士如怀疑患上与工作有关的疾病，可致电或亲临职业健康诊所预约就诊，无需医生转介。

- 观塘职业健康诊所 电话： 2343 7133
- 粉岭职业健康诊所 电话： 3543 5701

投 诉

如有任何关于工作地点的不安全作业模式或环境状况的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线 2542 2172，或在劳工处网站填写并递交网上职安健投诉表格。所有投诉均会绝对保密。



网上职安健投诉表格

本单张可在劳工处各职业健康服务办事处免费索取，亦可于劳工处网站 (www.labour.gov.hk) 下载。有关各办事处的地址及电话，请参考劳工处网站或致电 2852 4041 查询。

欢迎复印本单张，但作广告、认许或商业用途者除外。如需复印，请注明取材自劳工处刊物《与工作有关的疾病系列 - 下肢静脉曲张》