

☰ 你目前位置: [首頁](#) ▶ [訊息專區](#) ▶ [新聞發佈](#) ▶ [走沒幾步就痠痛？當心是血管阻塞警訊！](#)

走沒幾步就痠痛？當心是血管阻塞警訊！

主 題: 走沒幾步就痠痛？當心是血管阻塞警訊！

日 期: 114年06月13日(星期五)

許多人都有過這樣的經驗：走沒幾步路，小腿就開始痠痛、發麻，不得不停下來休息。大多數人會將這歸咎於「年紀大了」、「退化了」，或是「風濕」。然而，國立陽明交通大學附設醫院心臟外科陳瑞翔醫師特別提醒這是一個被大眾嚴重低估的健康陷阱——這看似無害的腿部不適，很可能是「下肢周邊動脈阻塞性疾病（PAOD）」的嚴重警訊！若輕忽延誤，最可怕的結局可能導致截肢。

68歲的林先生，一位退休公務員，生活規律、飲食健康，卻在近半年發現雙腿越來越無力。他走不到二百公尺，小腿就開始抽痛、發麻，讓他不得不頻繁停下腳步。林先生最初也以為是年紀大了，直到腳趾出現一個潰瘍，久久不癒，在家人催促下前往陽明交大醫院心臟外科就診，才驚覺不是單純的老化問題。

陳瑞翔醫師在仔細檢查後，並非單純的關節退化，而是典型的「下肢周邊動脈阻塞性疾病」。這是一種常見卻容易被忽略的慢性血管疾病，主要因動脈粥樣硬化或血栓形成，甚至長期抽菸、高血壓、高血脂、糖尿病等因素導致血管狹窄，使腿部血管逐漸狹窄甚至阻塞，導致血液無法順利供應到下肢組織，產生疼痛、潰瘍。

陳醫師指出：「如果疼痛只在活動時出現、休息會緩解，這就是下肢動脈阻塞的經典徵兆——『間歇性跛行』！」這是血管在無聲地抗議，提醒身體下肢的血流供應出了問題。下肢動脈阻塞的嚴重程度分為四個階段，林先生的狀況已屬第三期，也就是即使在休息時，腿部仍會持續疼痛。陳醫師解釋，如果再拖延，腳趾上的潰瘍可能擴大、感染，最終演變成組織壞死，甚至需要截肢，才能保住性命。所幸，林先生及早接受了心臟外科的完整診斷與治療。術後，他配合醫囑服藥並調整生活習慣，如今已能恢復日常活動，重拾了走路的自由。

診斷方面，陳醫師表示，只要透過簡單的足背或脛後動脈觸診、踝肱血壓比值（ABI）測量、血管超音波或是血管攝影等方式，就可以判斷病變的位置與嚴重程度。治療方面則依據病況不同，有三個主要方向：首先是保守療法，包括戒菸、控制血糖血壓、規律運動等；其次是藥物治療，使用抗血小板藥物如阿斯匹靈、保栓通，或是血管擴張劑；最後，對於嚴重患者則需透過血管重建手術，包括氣球擴張、支架置放或繞道手術，恢復血流灌注。

陽明交大醫院特別提醒，很多人直到出現嚴重潰瘍甚至腳趾發黑才來就醫，這時治療難度與風險都大幅提高。若出現走路就腿痛、腳部冰冷麻木、傷口不易癒合，千萬別拖延就醫，有些人一直以為是退化，其實是血管出了問題，下肢動脈阻塞不僅會影響生活品質，更會增加心肌梗塞與腦中風風險，及早診斷與治療才是關鍵。此外，也呼籲高風險族群如糖尿病患者、吸菸者、高齡長者等，應定期接受血管健康檢查，不僅是保護雙腿，更是守護全身血管健康的重要一步。

[新聞1](#) [新聞2](#) [新聞3](#) [新聞4](#) [新聞5](#) [新聞6](#) [新聞7](#) [新聞8](#) [新聞9](#) [新聞10](#) [新聞11](#) [新聞12](#) [新聞13](#) [新聞14](#)

建立者 賴珮○ 建立於: 2025-06-16, 週一 10:36

修改者 賴珮○ 更新於: 2025-06-20, 週五 10:49

點擊數: 186



FACEBOOK



TWITTER



G+



in



☰ 首頁公告

☰ 疫情防疫專區

☰ 防疫相關公告

☰ 新聞發佈

☰ 教學活動訊息

☰ 醫療資訊

☰ 來自鄉親的肯定

☰ 防疫暖心物資

☰ 員工感動服務獎勵

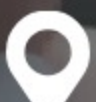
☰ 病人安全專區

☰ 陽大十年 深耕蘭陽 再創大病院新價值

☰ 我們一起追的劇



總機電話專線: (03)932-5192
語音掛號: (03)938-6990 ([操作範例](#))
人工預約專線: (03)937-4280



院區地址 ([接駁車時刻表](#))
蘭陽院區: 260006 宜蘭市校舍路169號 ([MAP](#))
新院院區: 260002 宜蘭市新民路152號 ([MAP](#))
[停車收費資訊](#)



員工專區



院長信箱



友善醫療

