



Chan Hiu Yu (RN)
Lam Ka Ki Annette (APN)
Ho Chi Wai (NC)
HKEC Wound Team

The Patient Engagement Program in Hong Kong The Leg Club (Review & Forward)

January 2011

Anne Black Health Care Centre

Objectives

- Manage the leg ulcer in community
- Through:
 - »social interaction
 - »participation
 - »peer support

Target patient

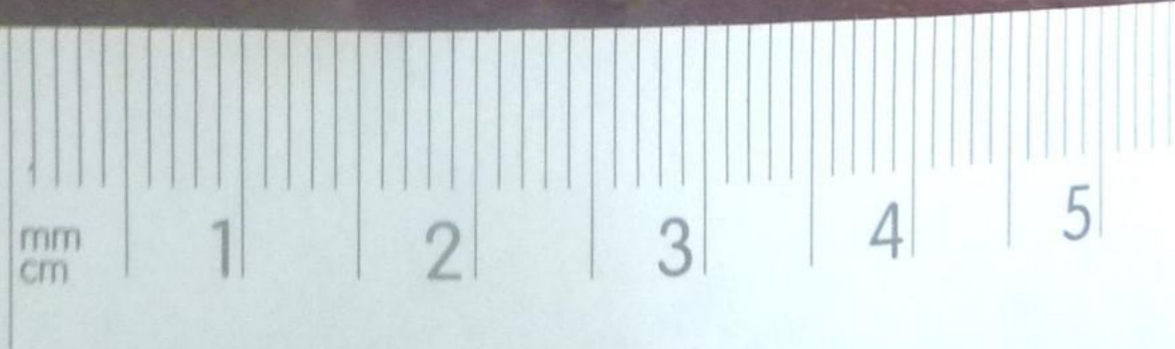
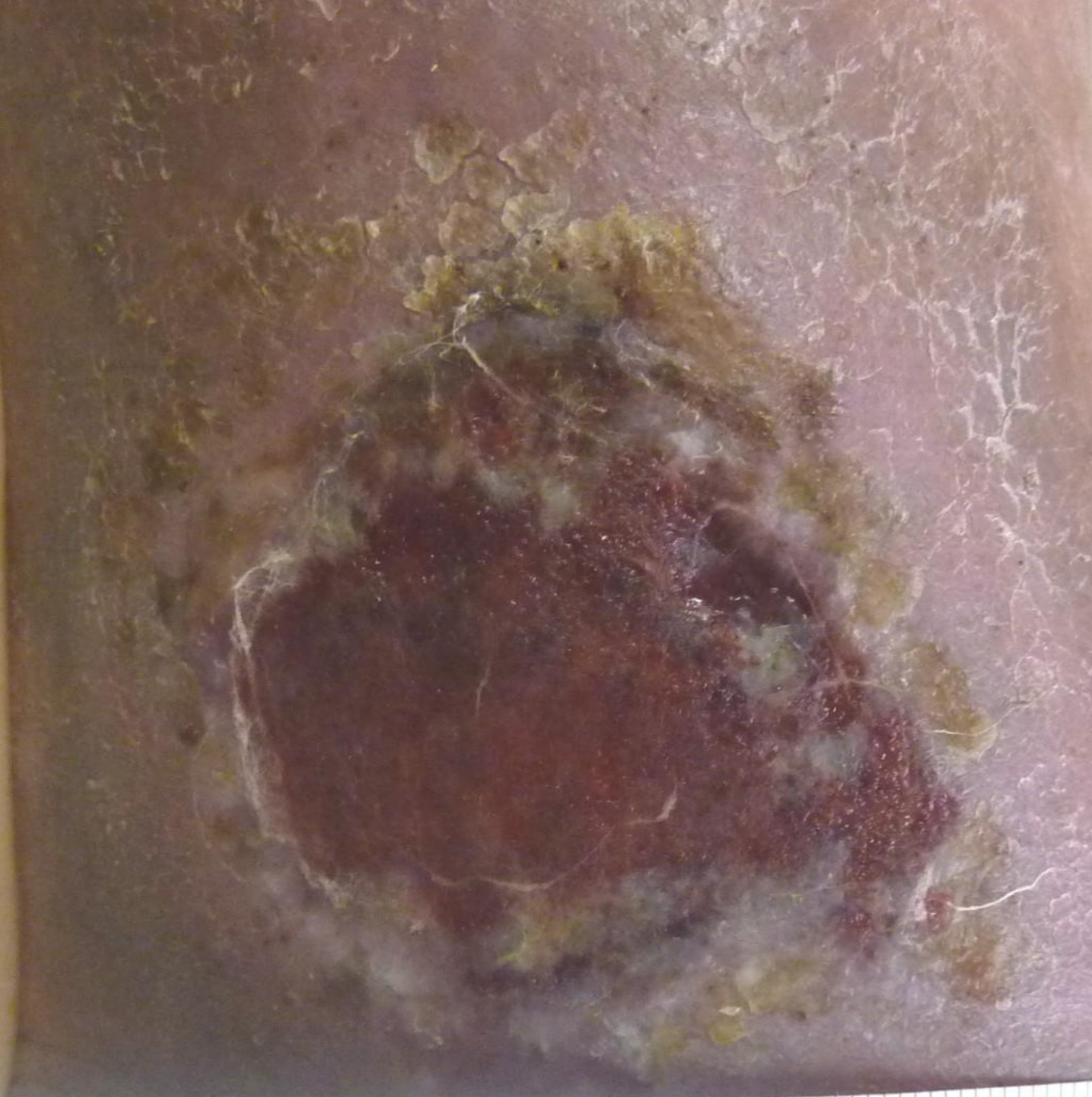
- Leg Ulcer
- Past history of Varicose Vein Surgery
- Patient who diagnosed to have Venous ulcer



Investigation and Examination



**Ankle Brachial
Index**



Wound measuring &

Patient's in



Ankle Pumping Exercise



Exercise Corner





Chronic Leg Ulcer

Years	Dressing Attendance	p value	Healing Time (Days)	p value
2009	18(12-32)		74(34-185)	
2010	9(6-13)	p<0.005	44(21-75)	p<0.005
2011	11(7-17)	p<0.5	39(30-60)	p, <0.5
2012	9(4-16)	p<0.5	41(22-63)	p<0.5

Follow Up Schedule

4th
Week

16th
Week

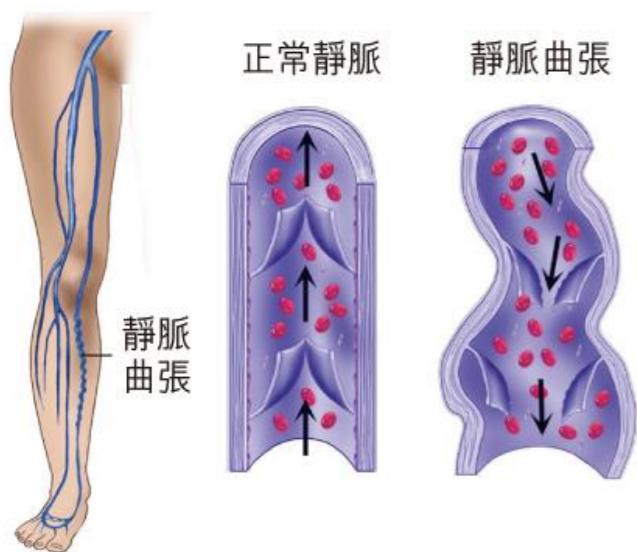
32th
Week

52th
Week



靜脈的瓣膜，用以防止血液倒流(逆行)。

腿部肌肉把靜脈血液單向泵返心臟，當下肢靜脈瓣膜無法有效阻止血液倒流，血液便會隨着身體站立而向反方向逆流。這種血液逆流會令靜脈血管的血壓上升，同時血液滯留導致靜脈擴張變形及扭曲。



Copyright © 2003 Society of Interventional Radiology

如有任何疑問，請向護士查詢



靜脈曲張

症狀

- 靜脈(青筋)顯現
- 腳部肌肉疲倦有「腳重重」的感覺(通常在夜間或長期站立及運動後)、酸痛、或經常抽筋
- 在受影響的腿上出現蜘蛛痣(毛細血管擴張)
- 靜脈於皮下隆起，並出現扭曲和膨脹
- 踝關節腫脹
- 腿部靜脈呈現褐藍色，因為它們含有脫氧的血液
- 皮膚乾燥發癢
- 可能會有皮膚潰爛
- 患肢皮下脂肪變得堅硬



那些人較常患上靜脈曲張？

- 女性比男性多患靜脈曲張(男女比率1:4)
- 家族有靜脈曲張的病例
- 一些職業如教師、廚師、售貨員等，因為需要長時間站立和維持同一個姿勢，而缺乏肌力運動，血液比較難回流至心臟，最終造成靜脈曲張的風險。
- 多次懷孕亦會增加患上靜脈曲張的風險，當其分娩後，曲張的問題會有所減退，卻不會完全消失。
- 長期負重
- 體重過高，超重會令血管的壓力增加。
- 隨著年齡的增長，血管就會失去彈性，靜脈瓣膜可能變弱



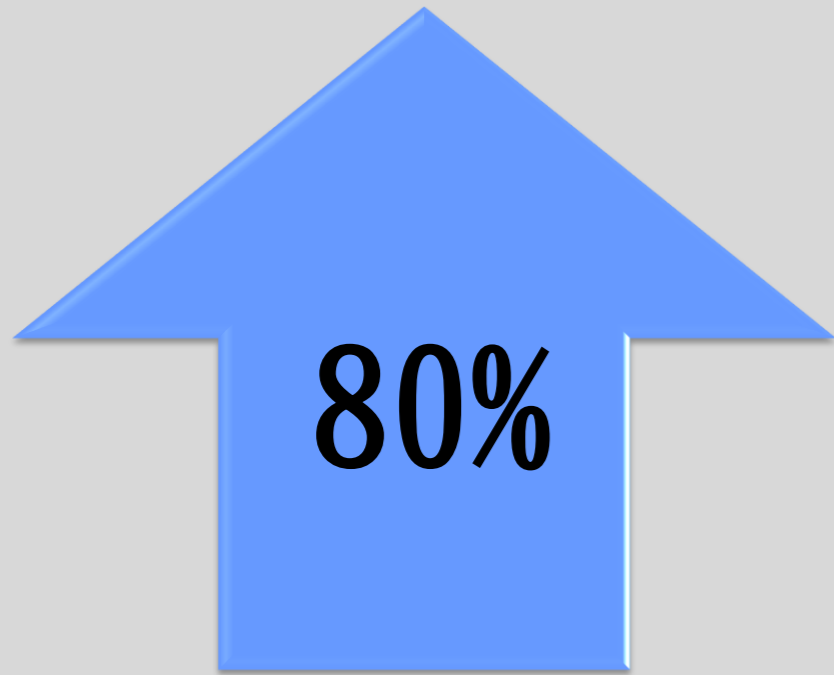
抬高雙腳

預防



- 控制體重，多加進食高纖維食物，以防止腫脹和便秘
- 不要穿著太緊的衣物，特別是位於腰部、腿部或腹股溝。因為衣服過緊會阻礙血液流動
- 平底鞋較適合長時間穿著，因為高跟鞋會妨礙小腿肌肉的收縮，應盡量避免穿著
- 避免長時間站立，應經常作腳部運動，令小腿肌肉收縮，增進血液回流
- 不宜久坐，每三十分鐘至少更換姿勢一次
- 坐下時避免雙腿交叉，有礙血液流通
- 承高雙腳：找機會將下肢抬高過心臟的水平，以助血液回流
- 穿著醫療用的漸進壓力襪，幫助血液進入較大且較深處的靜脈
- 避免酒精。酒精會導致腿部靜脈擴張
- 避免抽煙
- 多散步

Result



Healing Score



Patient
Satisfaction
Index

Start on 2012

Expand services to

High risk group:

- Long standing / sitting e.g Teacher, Chef,
Police, Sales
- Post DVT
- Obesity

Future

Recurrence rate

Level of compliance

Peer effect

Wound healing time

Conclusion

Empowerment

Well leg check

Health education

Life modification

Reduce recurrence

Thank You