附件一

腿部靜脈高壓與靜脈曲張

腿部靜脈的功能是將血液由腳部逆地心引力輸送回心臟。因其輸送方向乃逆地心引力而行，因此健康的腿部靜脈其中間有一些瓣膜存在，其功用乃是允許血液只能向心輸送，而防止因地心引力關係血逆流回腳。另一將血由腳部送往心臟的力量，乃是在腳及腿部伸與曲時所產生的的"幫浦"作用。因此，良好的腿部靜脈循環乃決定於下列兩大因素：健康的靜脈瓣膜，及"有力"的肌肉運動。這兩大機能構成所謂"腿部靜脈肌肉幫浦"。當此系統發生問題之時，（如長期站或坐的工作使瓣膜發炎而破壞．．等），無法將血液由腳送往心臟，血液鬱積於腿部靜脈，造成腿部靜脈壓過高，使得腿部，脹、硬、酸、麻、腫的症狀。進一部使得皮膚發炎，發養，久而久之產生腿部顏色變深、變黑並造成皮膚潰瘍甚而難已癒合。因腿部靜脈壓增高而造成腿部淺部靜脈擴張，扭曲變形，這就是我們常說的靜脈曲張或浮腳筋了。通常大多數人只注意到靜脈曲張的問題，而忽略了靜脈曲張是源於腿部靜脈壓過高的原因。當腿部靜脈壓過高時，除淺部靜脈病變的所謂靜脈曲張外，事實上腿部其他靜脈如深部靜脈，一樣同時遭到波及。因此當我們治療腿部靜脈曲張之時，應該顧及其腿部靜脈全面的問題。所以一但您有腿部靜脈曲張之時應視為"慢性腿部靜脈功能不全"來治療，否則一但治療方針不正確，只去除了曲張的靜脈，而忽略掉靜脈壓的的問題，則反而無法治癒而讓腿部症狀繼續惡化了。

因此如何在治療靜脈曲張的同時，長期保持您的腿部在一非常好的狀態下，是避免您腿部症狀惡化的最重要事項。應時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下幾點：

1．若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。

2．避免長期站或坐，應常讓腳做抬高放下運動，或可能的話小走一番。尤其在長途旅行需長期乘汽車、火車、飛機時更不能疏乎。

3．應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部"靜脈一肌肉幫浦"的功能增強回復。

4．應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。

5．保持體重不能超重，因過重使腿部靜脈負擔增加。

6．避免提超過２０磅（約１０公斤）之重物。

7．請一定要戒除吸煙的習慣。

8．保持腳及腿部清潔，並避免受傷。

9．如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵醫師囑咐塗藥。

10．每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。

11．每晚睡時，將腿墊高約6吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。

12．保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持6個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

省立新竹醫院心臟血管外科
靜脈曲張治療小組　敬上

附表 1：比對被告「健康樂活家春暉」網站之侵權網頁與原告及其他醫療院所著作（依照原證 6②著作順序比對）

可證明原證 6②之系爭著作為被告全係抄自原告及其他醫師。

被告系爭著作（原證 6②）發布時間：91 年 9 月 16 日	原告及其他醫師著作及發布時間（原證 23、原證 22、原證 2①）
遠離靜脈曲張，美腿 12 招 發佈時間：2002.09.16　發佈者： 台北市立萬芳醫院 靜脈曲張是老師的美腿殺手！由於工作的關係，老師不得不長期站立，常使下肢血液循環不良而導致靜脈曲張，尤其是女性教師常穿過緊束褲導致血液回流不良或較少運動，初期可在小腿上發現青一塊、紫一塊；若不加注意可能會愈來愈嚴重，導致青一條、紫一條，密密麻麻、彎彎曲曲，甚至浮出像蚯蚓一樣的靜脈血管，而放棄了展示修長雙腿、穿著短裙的機會…該如何遠離靜脈曲張，喚回美腿呢？	陳祈昌 醫師著 （見原證 23 第 2 頁、90 年 9 月 26 日國泰綜合醫院家醫科陳祈昌醫師發表之「教師應注意的健康問題」文章第四段，相同處以綠線標示） 四、下肢靜脈曲張： 老師們因工作需長期站立，常使下肢血液循環不良而導致靜脈曲張，尤其是女性教師常穿過緊束褲導致血液回流不良或較少運動，初期可在小腿上發現如蚯蚓狀的靜脈，若不加注意可能會愈來愈嚴重，導致鬱血性靜脈炎或皮膚炎，皮膚會搔癢、發黑、甚至潰爛，另外也會增加血栓子產生的危險；下肢靜脈曲張初期可以靠多運動、休息時抬高下肢、或穿著彈性襪來預防，若持續惡化的話，應至醫院外科就醫。 李相台 醫師著 （見原證 22 第 2 頁、86 年 6 月 3 日在中國時報上公開發表之「靜脈曲張知多少」文章中最上方段落，相同處以紅線標示） 靜脈曲 生活保健 您是否為了腿上青一塊、紫一塊，青一條、紫一條，密密麻麻、彎彎曲曲，甚至浮出像蚯蚓一樣的靜脈血管，而放棄了展示您修長的雙腿的機會？看著別人，穿著流行，而自己永遠只是羨慕而已，靜脈曲張讓您不能走在時代尖端，遠離美麗。 其實，不美麗是靜脈曲張的副產品，而靜脈曲張真正最大問題，是在於靜脈壓力過大，而造成了腿部酸、麻，甚至脹、痛，最後還癢、爛、發炎至傷口不能癒合。所以當您有任何一種不適的症狀，都該謹慎去面對，請教靜脈血管專科醫師，提供治療建議或保健知識與方法，千萬別等症狀惡化，才急於求診，這樣不但延誤治療且易造成永久性傷害。 在此提供幾個簡單的自我檢查法：

長期保持腿部在一非常好的狀態下，是預防腿部靜脈曲張的重要事項。時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下 12 招：

1.避免長期站或坐，應常讓腳做抬高，放下運動，或可能的話小走一番。

2.應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部〝靜脈-肌肉幫浦〞的功能增強回復。

3.應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。

4.保持正常體重不能超重，因過重會使腿部靜脈負擔增加。

5.避免提超過 20 磅(約 10 公斤)之重物。

6.請一定要戒除吸煙的習慣。

7.保持腳及腿部清潔，並避免受傷。

8.如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵照醫師囑咐塗藥。

9.每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。

10.每晚睡時，將腿墊高約 6 吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。

11.若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。

12.保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持六個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

李相台 醫師著

（見原證 2①、為原告於 85 年之著作，畫紅線位置被告與原告 100%相同）

因此如何在治療靜脈曲張的同時，長期保持您的腿部在一非常好的狀態下，是避免您腿部症狀惡化的最重要事項。應時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下幾點：

1．若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。

2．避免長期站或坐，應常讓腳做抬高放下運動，或可能的話小走一番。尤其在長途旅行需長期乘汽車、火車、飛機時更不能疏乎。

3．應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部”靜脈一肌肉幫浦”的功能增強回復。

4．應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。

5．保持體重不能超重，因過重使腿部靜脈負擔增加。

6．避免提超過２０磅（約１０公斤）之重物。

7．請一定要戒除吸煙的習慣。

8．保持腳及腿部清潔，並避免受傷。

9．如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵醫師囑咐塗藥。

10．每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。

11．每晚睡時，將腿墊高約６吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。

12．保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持６個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

其實，不美麗是靜脈曲張的副產品。而靜脈曲張真正最大問題，是在於靜脈壓力過大，而造成了腿部酸、麻，甚至脹、痛，最後還癢、爛、發炎至傷口不能癒合。所以當您有任何一種不適的症狀，都該謹慎去面對，請教靜脈血管專科醫師，提供您治療建議或保健知識、方法。千萬別等症狀惡化，才急於求診，這樣不但延誤治療且易造成永久性傷害。〈以上由心臟胸腔血管外科提供〉

李相台 醫師著

（見原證22第2頁、86年6月3日在中國時報上公開發表之「靜脈曲張知多少」文章中最上方段落，相同處以紅線標示）



靜脈曲

您是否為了腿上青一塊、紫一塊，青一條、紫一條、密密麻麻、彎彎曲曲，甚至浮出像蚯蚓一樣的靜脈血管，而放棄了展示您修長的雙腿的機會？看著別人，穿著流行，而自己永遠只是羨慕而已，靜脈曲張讓您不能走在時代尖端，遠離美麗。

其實，不美麗是靜脈曲張的副產品，而靜脈曲張真正最大問題，是在於靜脈壓力過大，而造成了腿部酸、麻，甚至脹、痛，最後還癢、爛、發炎至傷口不能癒合。所以當您有任何一種不適的症狀，都該謹慎去面對，請教靜脈血管專科醫師，提供治療建議或保健知識與方法，千萬別等症狀惡化，才急於求診，這樣不但延誤治療且易造成永久性傷害。

在此提供幾個簡單的自我檢查法：

附表 2：比對被告「經公證之萬芳醫院侵權網頁」網站之侵權網頁與原告著作（依照原證 6①著作順序比對）

可證明原證 6①之系爭著作為被告全係抄自原告。

被告系爭著作（原證 6①）發布時間：94 年 5 月 20 日	原告著作及發布時間（原證 2①）
腿部靜脈高壓與靜脈曲張 [發表醫師]:護理指導 醫師(心臟胸腔血管外科) [發布日期]:2005/5/20 腿部靜脈的功能是將血液由腳部逆地心引力輸送回心臟。因其輸送方向乃逆地心引力而行，因此健康的腿部靜脈其中間有些瓣膜存在，其功用乃是允許血液只能向心輸送，而防止因地心引力關係血逆流回。另一將血由腳部送往心臟的力量，乃是在腳及腿部伸與曲時所產生的「幫消」作用。因此，良好的腿部靜脈循環乃決定於下列兩大因素：健康的靜脈瓣膜。及「有力」，的肌肉運動。這兩大機能構成所謂「腿部靜脈肌肉幫浦」。 當此系統發生問題之時，(如長期站或坐的工作使瓣膜發炎而破壞...等)，無法將血液由腳送往心臟，血液瘀積於腿部靜脈，造成腿部靜脈壓過高」使得腿部脹、硬、酸、麻、腫的症狀。進一步使得皮膚發炎、發癢，久而久之產生腿部顏色變深、變黑並造成皮膚潰瘍甚而難以癒合。因腿部靜脈壓增高而造成腿部淺部靜脈過度擴張。扭曲變形。這就是我們常說的靜脈曲張或浮腳筋了。通常大多數人只注意到靜脈曲張的問題，而忽略了靜脈曲張是源於腿部靜壓過高的原因。當腿部靜脈壓過高時，除淺部靜脈病變的所謂靜脈曲張外，事實上腿部其他靜脈如深部靜脈，一樣同時遭到波及。因此當我們治療腿部靜脈曲張之時，應該顧及其腿部靜脈全面的問題。 所以一旦您有腿部靜脈曲張之時應視為「慢性腿部靜脈功能不全」來治療，否則一旦治療方針不正確，只去除了曲張的靜脈，而忽略掉靜脈壓的問題，則反而無法治癒而讓腿部症狀繼續惡化了。	李相台 醫師著 （見原證 2①、為原告於 85 年之著作，畫紅線位置被告與原告 100%相同） 腿部靜脈高壓與靜脈曲張 腿部靜脈的功能是將血液由腳部逆地心引力輸送回心臟。因其輸送方向乃逆地心引力而行，因此健康的腿部靜脈其中間有一些瓣膜存在，其功用乃是允許血液只能向心輸送，而防止因地心引力關係血逆流回腳。另一將血由腳部送往心臟的力量，乃是在腳及腿部伸與曲時所產生的的"幫浦"作用。因此，良好的腿部靜脈循環乃決定於下列兩大因素：健康的靜脈瓣膜，及"有力"的肌肉運動。這兩大機能構成所謂"腿部靜脈肌肉幫浦"。當此系統發生問題之時，（如長期站或坐的工作使瓣膜被炎而破壞，等），無法將血液由腳送往心臟，血液積於腿部靜脈，造成腿部靜脈壓過高，使得腿部，脹、硬、酸、麻、腫的症狀。進一部使得皮膚發炎，發養，久而久之產生腿部顏色變深、變黑並造成皮膚潰瘍甚而難已癒合。因腿部靜脈壓增高而造成腿部淺部靜脈擴張，扭曲變形，這就是我們常說的靜脈曲張或浮腳筋了。通常大多數人只注意到靜脈曲張的問題，而忽略了靜脈曲張是源於腿部靜脈壓過高的原因。當腿部靜脈壓過高時，除淺部靜脈病變的所謂靜脈曲張外，事實上腿部其他靜脈如深部靜脈，一樣同時遭到波及。因此當我們治療腿部靜脈曲張之時，應該顧及其腿部靜脈全面的問題。所以一但您有腿部靜脈曲張之時應視為"慢性腿部靜脈功能不全"來治療，否則一但治療方針不正確，只去除了曲張的靜脈，而忽略掉靜脈壓的的問題，則反而無法治癒而讓腿部症狀繼續惡化了。

被告系爭著作（原證6①）發布時間：94 年 5 月 20 日

因此如何在治療靜脈曲張的同時，長期保持您的腿部在一非常好的狀態下，是避免您腿部症狀惡化的最重要事項。應時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下幾點：

1.若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。

2.避免長期站或坐，應常讓腳做抬高，放下運動，或可能的話小走一番。尤其在長途旅行需乘汽車、火車、飛機時更不能疏忽。

3.應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部〝靜脈-肌肉幫浦〞的功能增強回復。

4.應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。

5.保持正常體重不能超重，因過重會使腿部靜脈負擔增加。

6.避免提超過 20 磅(約 10 公斤)之重物。

7.請一定要戒除吸煙的習慣。

8.保持腳及腿部清潔，並避免受傷。

9.如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵照醫師囑咐塗藥。

10.每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。

11.每晚睡時，將腿墊高約 6 吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。

12.保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持六個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

諮詢專線: 29307930 轉 2828

原告著作及發布時間（原證2①）

李相台 醫師著

（見原證2①、為原告於85年之著作，畫紅線位置被告與原告100%相同）

因此如何在治療靜脈曲張的同時，長期保持您的腿部在一非常好的狀態下，是避免您腿部症狀惡化的最重要事項。應時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下幾點：

1．若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。

2．避免長期站或坐，應常讓腳做抬高放下運動，或可能的話小走一番。尤其在長途旅行當長期乘汽車、火車、飛機時更不能疏乎。

3．應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部"靜脈一肌肉幫浦"的功能增強回復。

4．應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。

5．保持體重不能超重，因過重使腿部靜脈負擔增加。

6．避免提超過２０磅（約１０公斤）之重物。

7．請一定要戒除吸煙的習慣。

8．保持腳及腿部清潔，並避免受傷。

9．如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵醫師囑咐塗藥。

１０．每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。

１１．每晚睡時，將腿墊高約６吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。

１２．保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持６個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

腿部靜脈高壓與靜脈曲張

腿部靜脈的功能是將血液由腳部逆地心引力輸送回心臟。因其輸送方向乃逆地心引力而行，因此健康的腿部靜脈其中間有些瓣膜存在，其功用乃是允許血液只能向心輸送，而防止因地心引力關係血逆流回。另一將血由腳部送往心臟的力量，乃是在腳及腿部伸與曲時所產生的「幫消」作用。因此，良好的腿部靜脈循環乃決定於下列兩大因素；健康的靜脈瓣膜。及「有力」，的肌肉運動。這兩大機能構成所謂「腿部靜脈肌肉幫浦」。當此系統發生問題之時，(如長期站或坐的工作使瓣膜發炎而破壞…等)，無法將血液由腳送往心臟，血液瘀積於腿部靜脈，造成腿部靜脈壓過高」使得腿部脹、硬、酸、麻、腫的症狀。進一步使得皮膚發炎、發癢，久而久之產生腿部顏色變深、變黑並造成皮膚潰瘍甚而難以癒合。因腿部靜脈壓增高而造成腿部淺部靜脈過度擴張。扭曲變形。這就是我們常說的靜脈曲張或浮腳筋了。通常大多數人只注意到靜脈曲張的問題，而忽略了靜脈曲張是源於腿部靜壓過高的原因。當腿部靜脈壓過高時，除淺部靜脈病變的所謂靜脈曲張外，事實上腿部其他靜脈如深部靜脈，一樣同時遭到波及。因此當我們治療腿部靜脈曲張之時，應該顧及其腿部靜脈全面的問題。所以一旦您有腿部靜脈曲張之時應視為「慢性腿部靜脈功能不全」來治療，否則一旦治療方針不正確，只去除了曲張的靜脈，而忽略掉靜脈壓的問題，則反而無法治癒而讓腿部症狀繼續惡化了。

因此如何在治療靜脈曲張的同時，長期保持您的腿部在一非常好的狀態下，是避免您腿部症狀惡化的最重要事項。應時刻注意保護您的腿，不使其有腫脹之情形，並注意以下幾點：

1. 若靜脈壓於治療前過高的病人，應於白天工作時，持續穿醫師處方之彈性襪。請於每日起床前即穿上彈性襪，並做幾分鐘反覆抬腿伸腳運動。因腿部腫脹，通常於下床後站立幾分鐘就會發生。
2. 避免長期站或坐，應常讓腳做抬高，放下運動，或可能的話小走一番。尤其在長途旅行需乘汽車、火車、飛機時更不能疏忽。
3. 應養成每日穿彈性襪運動腿部一小時之習慣，如散步、快走、騎腳踏車、跑步或跑步機等。僅穿彈性襪或僅運動，都不能幫助腿部〝靜脈-肌肉幫浦〞的功能增強回復。
4. 應養成一日數次躺下將腿抬高高過心臟的姿勢，並維持膝蓋彎曲，如此可促進腿部靜脈循環。
5. 保持正常體重不能超重，因過重會使腿部靜脈負擔增加。
6. 避免提超過 20 磅(約 10 公斤)之重物。
7. 請一定要戒除吸煙的習慣。
8. 保持腳及腿部清潔，並避免受傷。
9. 如您腿部皮膚已呈乾燥情形，請遵照醫師囑咐塗藥。
10. 每晚自我檢查小腿是否有腫脹情形。
11. 每晚睡時，將腿墊高約 6 吋，並保持最舒適之姿勢即可，千萬不要因此而讓腿部僵直，適得其反。
12. 保持彈性襪之清潔，並注意其彈性功能是否改變。一雙良質之彈性襪其彈性約可維持六個月，因此當彈性襪失去彈性之時應立即更換。

諮詢電話：29307930 轉 2828