

降低形成血栓的風險

(Reducing your risk of developing a blood clot)

DP01 v1.0.1 - 2026年11月 結束後到期

反饋

欲了解更多信息，請瀏覽 www.aboutmyhealth.org 網站。

請聯絡 www.patientfeedback.org，讓我們知道您認為這些資訊很有幫助。

eidohealthcare.com



什麼是血栓？

當病人受傷或接受手術時，病人的血液會自然凝結，以協助防止病人失血過多。然而，這也增加了深部靜脈內形成血栓的風險。這通常發生在病人的腿部，稱為深層靜脈血栓 (DVT)。病人可能沒有注意到自己患有 DVT。然而，DVT 通常會導致疼痛、腫脹、發熱和發紅。

血塊有時會經由靜脈移動到肺部。這稱為肺栓塞，嚴重時甚至會導致死亡。

DVT 和肺栓塞統稱為靜脈血栓栓塞。

醫療團隊將對病人進行評估，並可能建議治療以降低病人形成血栓的風險。

如何判斷病人是否有形成血栓的風險？

活動量比平常少（例如住院時）、疾病和手術可能會使病人的血液更容易在血管內凝結。

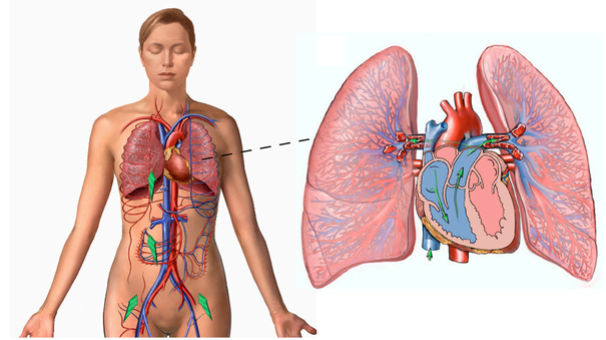
如果以下一項或多項符合病人的情況，病人形成血栓的風險就會更高：

- 病人罹患癌症。
- 病人已超過 60 歲。
- 病人肥胖（體重指數超過 30）。
- 病人脫水了。
- 病人吸煙。
- 病人患有血液太容易凝結的病症（血栓形成傾向）。
- 病人有心臟或肺部問題、嚴重感染或發炎。
- 病人有 DVT 家族史。
- 病人使用含有雌激素的避孕藥具或荷爾蒙替代療法 (HRT)。
- 病人患有靜脈曲張並伴隨靜脈炎。
- 病人懷孕了或在過去 6 週內分娩過。

即使病人沒有任何這些風險因素，如果病人符合以下任何一種情況，病人發生血栓的風險也會更高：

- 在超過 3 天的時間裡，病人的活動量將會比平常少。
- 病人的差旅時間將超過 4 小時。
- 病人正在因發炎或腹部疾病接受手術。
- 病人正在進行的手術時間超過 90 分鐘，或者手術時間超過一小時（如果手術涉及骨盆或腿部）。

肺栓塞



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

有哪些治療方法可以預防血栓？

有一些簡單有效的治療方法。病人瞭解並仔細遵循醫療團隊的指示非常重要。

機械治療

醫療團隊可能會建議病人穿著抗栓塞襪（也稱為彈力襪或 TED 襪）。這些是緊身長襪，可以讓血液更快流經腿部。會測量病人的腿部尺寸，以確保病人獲得合適的尺碼，並向病人展示如何使用它們。

間歇性氣動加壓裝置會定期自動充氣，迫使血液流經腿部。

長襪和壓力裝置會導致不適、水泡和潰瘍。這種情況通常只有在安裝不正確時才會發生。如果病人的腿部血液循環不良，風險會更高。

如果病人出現任何這些問題，或者有腿部潰瘍或小腿疼痛，請告知醫療團隊，以便再次對病人進行評估。

也存在對材料產生過敏反應的風險。如果病人有任何過敏症，請告知醫療團隊。

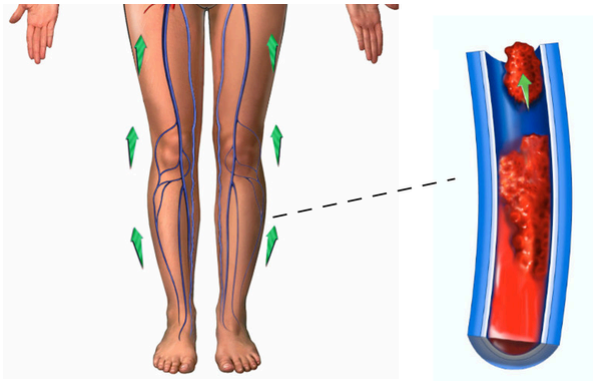
藥物治療

這包括給病人服用血液稀釋藥物，以降低血液形成血栓的能力。

根據病人的風險，醫療團隊可能會為病人提供皮下注射藥物。病人可能會獲得其他口服（經口服用）藥物。

如果病人正在出血或出血風險較高，醫療團隊通常不會建議藥物治療。然而，醫療團隊需要將病人流血過多的風險與形成血栓的風險進行比較。

深層靜脈栓塞



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

我可以做些什麼來協助降低風險？

如果可以的話，盡量多地四處走走。如果病人需要留在床上或椅子上，請嘗試移動病人的腳和腿。請勿交叉雙腳或雙腿。

多喝水以避免脫水。醫療團隊將就病人的飲酒量以及何時可以飲酒提供建議。

如果病人吸菸，戒菸可能會降低血栓形成的風險，並有利長期健康。

保持健康的體重。肥胖病人出現血栓的風險更高。

大多數血栓僅在病人出院後才會形成，因此病人在家中繼續盡量活躍非常重要。如果醫護團隊囑咐病人服用某種藥物，或穿專用長襪，務必理解並認真遵從。

如果病人的腿部出現疼痛、腫脹或發紅，或者腿部表面附近的靜脈看起來比正常情況大，則病人可能患有 DVT。請立即告訴醫生。

如果病人呼吸急促、胸部或上背部疼痛，或咳血，則可能患有肺栓塞。請立即呼叫救護車或立即到最近醫院的急診科就診。

請儲存本資訊文件。如果您需要諮詢醫療團隊，本文件當不無幫助。

某些資訊（例如風險和併發症統計資訊）來自全球研究和/或資料庫。請向外科醫生或醫生諮詢更多關於病人特有的風險的資訊，他們可能會告訴病人任何其他合適的治療方案。

本文內容僅供參考，不可替代相關醫療團隊給您的建議。

審核者

Simon Parsons (DM, FRCS)

插圖作者

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved.
www.nucleusinc.com