



The Johns Hopkins Hospital Patient Information

Original: Date
05/31/2014

Department: VTE
Collaborative/Surgery

如何防止血栓? How Do I Prevent Blood Clots?
静脉血栓栓塞 (VTE) Venous Thromboembolism (VTE)
深静脉血栓 (DVT) Deep Vein Thrombosis (DVT)
肺栓塞 (PE) Pulmonary Embolus (PE)

**什么是血栓或
静脉血栓栓塞
(VTE)?**

血栓又称为静脉血栓栓塞 (VTE), 主要有 2 种类型:

- 深静脉血栓(DVT)是指静脉深处产生血块, 通常是在手臂或腿部。
- 肺栓塞(PE)是指血栓脱落, 并行进到肺部。由此可导致死亡。

**出现血栓
很可怕吗?**

静脉血栓栓塞 (VTE) 造成的死亡每年超过 10 万人。这比所有因艾滋病、车祸及乳腺癌丧生的人数总和还要多。
 静脉血栓栓塞 (VTE) 所产生的问题可能会影响到您的余生。
 您可能会出现:

- 长期性的呼吸问题
- 再次产生血栓的几率升高
- 肿胀无法消退
- 溃疡或伤口无法愈合

如何知道自己是否产生了血栓?

有些出现静脉血栓栓塞 (VTE) 的人可能没有任何症状。
 患有深静脉血栓(DVT)的人可能会在手臂或腿上出现以下症状:

- 肿胀
- 疼痛或痉挛
- 泛红, 压痛, 或发热

患有肺栓塞(PE)的人可能会出现以下症状:

- 呼吸短促或喘不上气
- 胸腔部位有疼痛
- 咳血

什么原因导致血栓?

在医院住院的病人产生静脉血栓栓塞 (VTE) 的几率较高。
 其它会使血栓几率升高的情况包括:

- 以前出现过 DVT/PE
- 大手术
- 创伤
- 肥胖
- 近期中风
- 癌症和/或化疗
- 避孕药和/或激素替代疗法
- 家族病史中有 VTE
- 卧床休息
- 静脉曲张
- 血液病
- 怀孕

用于探查血栓最常见的测试

根据情况您可能需要以下测试:

- 一种血液化验, 简称 D-二聚体定量
- 用超声波检查手臂或腿部, 看是否出现深静脉血栓(DVT)
- 用静脉造影型计算机断层扫描 (CT) 检查胸部, 看是否出现肺栓塞(PE)



The Johns Hopkins Hospital Patient Information

Original: Date
05/31/2014
Department: VTE
Collaborative/Surgery

如何防止血栓? How Do I Prevent Blood Clots?
静脉血栓栓塞 (VTE) Venous Thromboembolism (VTE)
深静脉栓塞 (DVT) Deep Vein Thrombosis (DVT)
肺栓塞 (PE) Pulmonary Embolus (PE)

如何防止血栓?

当您来到医院时, 医护人员将查看所有可能使您产生血栓的因素, 然后, 通过最适合您的检测来帮助阻止血栓的形成。

- 药物是阻止血栓形成的最佳途径。
- 两种主要用来防止血栓形成的药物是肝素 (heparin) 和依诺肝素 (Lovenox)。有人称它们为血液稀释剂。这些药物通常是通过腹部注射给您施用的。
- 一些特制的长袜也可以帮助预防血栓。
 - 连续压迫装置 (SCD) 是使用一台机器轻轻挤压腿部或脚部以帮助血液流动。应尽量多使用这些机器, 来帮助预防血栓。
 - 也可能给您定制压力袜或抗血栓袜。这些也有助于血液流动。

尽管很多人认为来回走动可以防止血栓, 但事实并非如此。活动和步行对于维持健康及预防肺炎和褥疮之类的情况是很重要的。然而步行本身并不会防止血栓。这就是为什么您的护理计划还应该包括药物治疗和/或连续压迫装置 (SCD) 和/或医护人员订制的压力袜。

如果我出现血栓会怎么样?

根据您的具体情况, 您可能需要:

- 一种通过静脉注射的药物, 如肝素 (heparin)
- 注射药物, 如依诺肝素 (lovenox)
- 口服药物, 如华法林 warfarin (香豆定 Coumadin), 利伐沙班 rivaroxiban (拜瑞妥 Xarelto), 或达比加群 dabigatran (普栓达 Pradaxa)。
- 这些药物您可能需要服用几个月的时间或可能一生之久。
- 您可能需要穿上特殊的袜子, 如抗血栓袜, 以降低因血栓生成而产生长期问题的风险。
- 有些人可能需要在静脉中放置一个特殊的过滤器, 以“捕捉”脱落的血栓。当血栓造成的危险过去之后, 许多这些装置都可以被除去。

其它资源?

您可以向您的护士索要其它资料, 如华法林 (Warfarin) 使用说明及服用血液稀释剂病人预防出血的措施。

以下是其它可供您参考的网站:

- 美国国立血栓联盟 (National Blood Clot Alliance) :
<http://www.stopthecLOT.org/>
- 北美血栓论坛 (North American Thrombosis Forum) :
<http://www.natfonline.org/>
- 血栓护理 Clot Care: <http://www.clotcare.com/>
- 美国疾病控制与预防中心 CDC: <http://www.cdc.gov/ncbddd/dvt/facts.html>