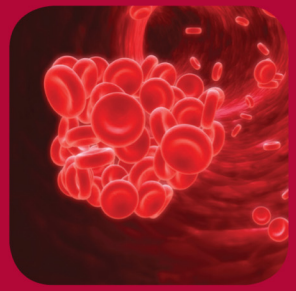

有用資料來源

- 請向您的醫生或護士查詢更多資料。
- NHS Choices 網站上有關血凝的病人資料。請瀏覽 *www.nhs.uk/thrombosis*
- Patient Advice and Liaison Service (PALS) - 對我們的服務提出意見或指出問題。請聯絡 PALS
- 當你需要醫療協助或建議，但情況又毋須馬上致電 *999* 求助時，可使用全日 小時提供服務的 NHS 111。查詢更多關於 NHS 111 在你所在地區的資料，請瀏覽 *www.nhsdirect.nhs.uk*。
- Lifeblood: The Thrombosis Charity 同時亦可提供更多資訊。請瀏覽 *www.thrombosis-charity.org.uk*

你的本地醫療護理專業人員

姓名 電話號碼

預防與醫院相關的血凝

本單張解釋更多有關血凝的狀況，血凝可能會隨疾病和手術出現。

NHS abpi Bringing medicines to life LIFEBLOOD THE Thrombosis CHARITY VTE Exemplar Centres Providing leadership in thrombosis care NNMN National Nursing & Midwifery Network

什麼是與醫院相關的血凝?

與醫院相關的血凝在病人住院期間出現，有時可能在病人離開醫院後90天內出現。
這包括兩種類型。

1 **深層靜脈栓塞 (DVT):** 是一種在深層靜脈內形成的血凝 (也稱為栓塞)，通常出現在腿部或骨盆。這可能不會引起任何徵狀，又或可能會引致腿部腫脹或變色 (變紅、變紫或變藍) 及疼痛。

2 **肺栓塞 (PE):** 假如所有或部份血凝散開並流經血管，便可能會到達肺部。這稱為肺栓塞 (PE)。徵狀包括咳嗽 (痰中帶血)、胸口痛和氣促或休克。

醫護人員會用靜脈血栓栓塞症 (VTE) 來涵蓋深層靜脈栓塞和肺栓塞。

假如您在住院期間或出院後出現任何以上問題，請立即尋求醫學意見。

血凝常見嗎?

每年在一般人口中，血凝的出現率約為每1000人中有1人出現血凝。您可能曾經聽過有人在乘坐飛機後患上深層靜脈栓塞，但您在住院後患上血凝的可能性會較大。事實上 在所有血凝個案中，有三分之二在住院期間或出院後90天內出現。**雖然這些風險仍然很輕微，但後果可能很嚴重。血凝可以引致長期的醫療問題，例如腿部長期腫脹、靜脈曲張或甚至腿部潰瘍。血凝甚至可能引致死亡。**

政府明白與醫院相關的血凝是一個嚴重問題，因此要求醫院內的醫生、護士與藥劑師評估病人的風險。假如您有患上血凝的風險，您的醫生或護士會與您討論將採取什麼措施以避免您出現血凝。

誰人會有出現血凝的風險?

任何身體不適而需要住院的成年人都會有風險。其他令病人有較大風險的因素包括以下的情況。

- 曾經出現血凝
- 最近獲診斷患上癌症
- 超重 (體重指數 (BMI) 超過 30)
- 不能活動
- 服用含雌激素的避孕藥和使用荷爾蒙替代療法
- 進行手術
- 年齡在 60 歲以上
- 嚴重受傷或創傷
- 懷孕或生產後
- 脫水
- 吸煙
- 靜脈曲張
- 患有某些「黏血」疾病，例如抗磷脂綜合症或凝血因子 V Laiden 突變

我可以怎樣做，以減低我的風險?

長襪：假如您需要住院，您可能會接受度身，以便為您的腿部提供貼身的抗栓塞長襪。您應獲指示如何穿上長襪，同時被要求如雙腳或雙腿有任何新的痛楚或不適時，需告訴醫護人員。您會每天短時間除下長襪兩次，讓您可以清潔雙腿，同時檢查是否有仕何新的皮膚問題。

充氣袖套：臨床醫護團隊可能會要求您戴上小腿或足部充氣套。這是特別的充氣袖套，讓您在床上或靜坐於椅中時可戴於雙腿或雙腳之上。充氣袖套會自動充氣，以固定間距提供壓力，從而增加從您雙腿流出的血流。

薄血劑：：大部份有風險的病人會獲處方小劑量的抗凝血劑。這能透過輕微地稀釋您的血液，減低出現血凝的機會。假如您在出院時需要服用薄血劑，您會獲告知需要服用藥物多久。通常使用的薄血劑為一種肝素，以注射方式提供。肝素來自動物。假如您對使用動物產品有任何疑慮，請告訴您的醫生，醫生會與您討論其他選擇。現在於進行骨科手術後使用薄血藥片的情況越來越普遍。

為了令預防措施有效，您必須正確地使用這些預防方法。假如您有任何問題或疑慮，請向您的醫生或護士查詢。

我可以怎樣幫助自己?

假如可以的話，在您來到醫院前：

- 與您的醫生討論有關避孕藥或荷爾蒙替代療法的問題 (您的醫生可能會考慮在手術前數星期停止這些方式，同時會就您在停止服用一般避孕藥時需短暫使用其他避孕方法而提供意見)；
- 維持健康的體重；和
- 定期做運動。

在住院期間：

- 保持活動或步行，並在手術後盡快下床活動—請向您的護士或物理治療師查詢更多資料；
- 向您的醫生或護士查詢：「已進行什麼措施以減低我患上血凝的風險？」；和
- 喝大量液體，保持體內水份充足。

在我回家時又怎樣?

回家後，您可能需要在回復一般活動水平前 一直穿著抗栓塞長襪。您的護士會告訴您如何穿上長襪，以及您需要對皮膚進行什麼檢查。假如您需要在家中繼續進行抗凝血注射，您的護理團隊會教您怎樣做。假如您有任何疑慮，請確保在離開前先與護士討論。

假如您在家中出現任何血凝的徵兆或徵狀，應立即聯絡您的全科醫生或附近醫院的急症部門。