



預防與懷孕相關的血凝

本單張解釋更多有關血凝的狀況，血凝可能會在懷孕期間或懷孕後出現。

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



血凝是什麼？

血凝包括兩種類型。

1 深層靜脈栓塞 (DVT)：DVT 是一種在深層靜脈內形成的血凝（也稱為栓塞），通常出現在您的腿部或骨盆。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您的血管，便可能會到達您的肺部。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。

假如您在懷孕期間或懷孕後出現任何以上問題，請立即尋求醫學意見。

血凝在懷孕中常見嗎？

懷孕會令懷孕期間與懷孕後約六星期內出現血凝的風險增加。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，但在懷孕期間出現率會雙倍增加。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。而且雖然在懷孕期間很罕見，血凝甚至可能引致死亡。

誰人會有出現血凝的風險？

在懷孕期間，血液會變得更黏稠，而您腿部血管內的血流會更慢。這些改變加上子宮對骨盆血管造成的壓力，會增加出現血凝的風險。以下因素也可能會增加風險。

- 年齡在 35 以上
- 超重（體重指數 (BMI) 超過 30）
- 不能活動
- 曾懷孕超過四次
- 吸煙
- 患有靜脈曲張
- 患有其他疾病，例如糖尿病
- 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
- 患有妊娠毒血症（極高血壓，可能引致內臟衰竭）
- 進行剖腹生產或其他手術
- 出血，例如在生產後（產後出血）

我可以怎樣做，以減低我的風險？

長襪：假如您需要住院，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，同時檢查是否有任何新的皮膚問題。

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。在懷孕中通常使用的薄血劑稱為低分子量肝素。這不會穿過胎盤，因此不會傷害您的嬰兒。在您懷孕期間及餵哺母乳期間可安全服用。肝素來自動物。假如您對使用動物產品有任何疑问，請告訴您的醫生，醫生會與您討論其他選擇。

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，請向您的產科醫生或助產士查詢。

我可以怎樣幫助自己？

您可以透過採取一些簡單的措施來減低出現血凝的風險。

- 在懷孕期間和生產期間保持活躍。
- 在產後盡快下床活動，特別是在剖腹生產後。
- 維持健康的體重。
- 戒煙。
- 向您的醫生或助產士查詢：「已進行什麼措施以減低我患上血凝的風險？」
- 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。您的助產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，您的助產團隊會教您怎樣做。

假如您在懷孕期間正使用薄血劑，而您認為自己即將生產，請勿再進行注射。聯絡您的醫院，醫院會告訴您應怎樣做。假如您計劃進行剖腹生產或引產，您的醫生或助產士會告訴您何時應停止注射。

假如您在家中並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。