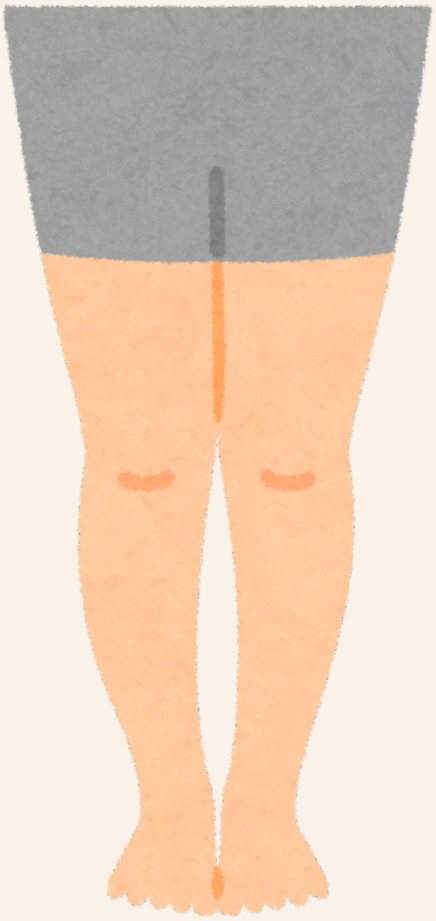
# 東區尤德夫人那打素醫院

## 矯形及創傷外科 (骨科)





# 靜脈栓塞預防及處理手冊

2026年版

# 目錄

01. 甚麼是靜脈栓塞?

02. 甚麼人容易患上靜脈栓塞?

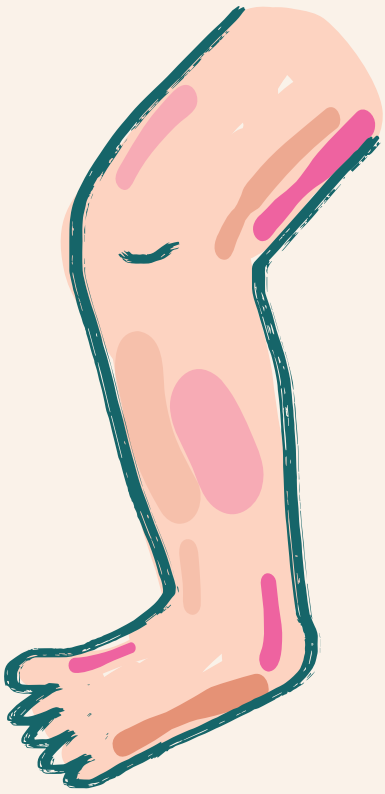
03. 靜脈栓塞的徵兆及診斷

04. 預防靜脈栓塞

05. 在家復康



# 甚麼是靜脈栓塞?



**當血液循環不良、血管受傷或血液呈凝結狀態時，靜脈血液回流受阻，就可能會導致血塊形成。**



## 深層靜脈栓塞

常見於下肢靜脈，但偶爾也會發生在上肢或骨盆。



## 肺栓塞

當血栓脫落後隨著血液循環進入肺部，阻塞肺部血管，嚴重甚至會引致死亡。

# 甚麼人容易患上靜脈栓塞?



高風險人士

- 長者
- 肥胖人士
- 曾經患上靜脈栓塞或有家族病史
- 嚴重創傷或進行下肢手術後的病人
- 吸煙人士
- 癌症病人
- 患有高血壓或血管疾病
- 長期臥床的病人
- 因劇烈疼痛導致活動受限的病人
- 股骨骨折的病人

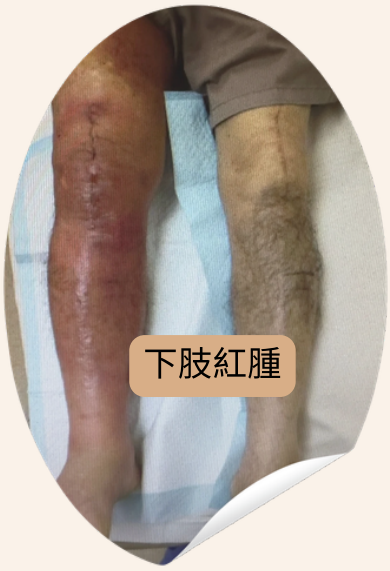




# 靜脈栓塞的徵兆及診斷

## 深層靜脈栓塞的症狀

- 小腿部位突然出現疼痛或壓痛
- 下肢紅熱腫脹、疲勞
- 腿圍變大




## 肺栓塞的症狀

- 呼吸困難、氣喘
- 心口痛、胸痛和心悸
- 咳嗽或咳血
- 暈厥





## 診斷

- 透過進行超聲波或靜脈造影可以找出血塊的所在處。

**靜脈栓塞如不及時處理，有機會導致死亡**

**病人如出現以上症狀，**

**應及早通知醫護人員並積極接受治療。**

# 預防靜脈栓塞

## 可分為非藥物及藥物兩類方法

## 非藥物:

- 避免長期坐臥，在床上應每小時進行**踝泵運動**
- 每小時10-20次




- 提高下肢以減輕水腫



- 多喝水以保持身體水份充足



- 穿著合適尺碼的壓力襪或
  使用順向加壓裝置 (泵腳機)，以助靜脈血液回流







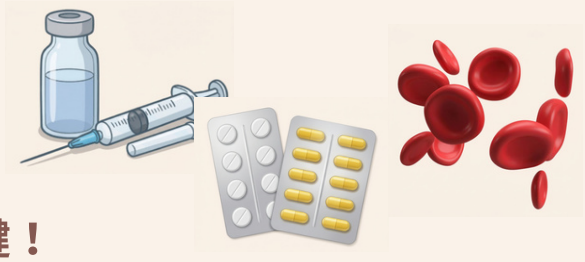
### 注意事項



- 穿戴時應保持平整貼服，避免出現皺摺或捲邊
- 定期檢查皮膚狀況，觀察是否有發紅、壓痕、損傷、過敏、腳指冰冷或發紫等
- 嚴重下肢動脈阻塞疾病、皮膚潰瘍、缺血性血管病變則禁止使用

## 藥物:

- 為高風險病人而設
- 由醫生處方經**皮下注射**或**口服抗凝血藥**，以防止血塊形成
- 醫生會衡量病人的情況，再決定藥物的劑量和療程的時間
- 病人在接受治療期間需注意是否有出血症狀：
  如有流鼻血、咳血、血尿、血便或注射部位血腫等情況，請盡早通知醫護人員。



**您的配合是關鍵！**

**請按指示正確使用泵腳機和壓力襪，積極進行踝泵運動，一同預防靜脈栓塞。**

# 在家復康

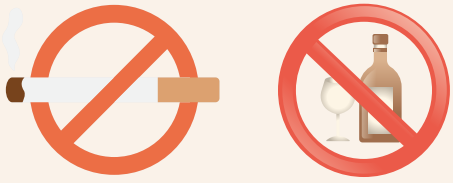


- **缺乏活動會令血液循環受阻，增加靜脈栓塞的風險。**
- **在家復康期間應盡可能多活動雙腿，例如每小時站起來走動，避免久坐或長時間站立。**
- **培養每天步行的習慣，有助促進血液循環。**



## 您還可以.....

- 保持身體水分：多喝水以促進血液循環
- 定期進行腿部伸展運動
- 避免穿著緊身腰帶或緊身褲，以免阻礙骨盆及下肢血液回流
- 經常注意身體健康，保持適當體重
- 戒煙和戒酒
- 注意均衡飲食，減少攝取糖分和脂肪
- 避免含酒精或咖啡因等刺激性飲料





## 家人的重要性

**您的關心與陪伴，是病人康復的重要力量！**

| 提醒與觀察 | 陪伴與支持 | 協助遵從醫囑 |
|---|---|---|
| 留意病人是否有異常徵兆<br>及時提醒與就醫 | 鼓勵病人活動與復健<br>給予情緒支援 | 提醒按時服藥與覆診<br>共同守護健康。 |

# 如您對靜脈栓塞感到疑慮，
# 請與您的醫生或醫療團隊商討。



**立即掃描QR Code , 隨時隨地查閱小冊子**

想知自己對靜脈栓塞的了解程度嗎？
立即參加小測驗啦！

～歡迎提出您的意見～

**~完~**