

심부정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)과 폐색전증을 예방하기 위한 설명서 /深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)と 肺塞栓症予防のための説明書

1. 심부정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)이란/深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)とは

입원을 하게 되면 운동을 할 기회가 적어지고 증상에 따른 운동제한과 안정이 필요한 경우가 있습니다. 또한 수술을 받으실 분은 수술 중에 장시간 같은 자세를 취하게 되며, 수술 후에도 침대 위에서 안정을 취해야 할 경우가 있습니다. 이러한 상황은 근력이 저하되며 그 이상으로 근육을 사용하지 않으면 혈관주위에 존재하는 근육의 수축에 의한 펌프 작용이 약해지므로 정맥의 흐름이 나빠져 혈관내의 혈액이 저류하게 됩니다. 이러한 상태가 되면, 혈관 주위로 수분이 빠져나오게 되어 다리가 붓고 혈액이 쉽게 굳어집니다. 이러한 혈액의 응고(혈전)가 생긴 상태를 ‘심부 정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)’이라고 합니다. 증상은 좌우의 종아리 굵기의 차이와 하체의 통증입니다.

/入院すると、運動する機会が少なくなり、症状に応じた運動制限や安静が必要になることがあります。また手術を受ける方は、手術中に長時間同じ姿勢となり、手術後もベッド上での安静が必要な場合があります。このような状況では、筋力が低下し、更に筋肉を動かさないでいると、血管周囲に存在する筋肉の収縮によるポンプ作用が弱くなるので、静脈の流れが悪くなり、血管内に血液が貯留します。この状態になると、血管周囲に水分が染み出してしまふ為、足がむくんで血液が固まりやすくなります。この血液の固まり(血栓)が出来た状態を「深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)」と言います。症状はふくらはぎの太さの左右差や下肢の痛みです。

2. 폐색전증이란/肺塞栓症とは

위에서 설명한 혈전이 생긴 상태에서 침대에서 일어나 걸을 경우, 혈전이 혈관의 벽에서 떨어져 혈액 속에 들어가 심장을 거쳐 폐에 도달하여 폐의 동맥에서 굳어버리는 것을 ‘폐색전증’이라고 합니다.

흉부통과 호흡곤란, 강한 전신권태감, 나아가 쇼크에 이르는 중대한 증상을 야기합니다. 최악의 경우, 생명에 위협을 초래하는 경우도 있습니다. 우선은 심부정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)을 예방하는 것이 폐색전증을 예방하는 것임을 이해해 주시기 바랍니다.

/前項で説明した血栓が出来た状態で起き上がって歩いた時に、血栓が血管の壁から剥がれ血液の流れに乗り、心臓を経て肺に到達し、肺の動脈に詰まってしまう事を「肺塞栓症」といいます。

胸部痛や呼吸困難、強い全身倦怠感、さらにはショックにいたる重篤な症状をもたらします。最悪の場合、生命の危険に晒されることもあります。まず深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)を予防することが、肺塞栓症を予防することになる事をご理解下さい。

3. 심부정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)에 걸리기 쉬운 분 /深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)になりやすい方

심부정맥 혈전증(정맥혈전 색전증)에는 혈류의 울혈(혈액의 흐름이 나빠지는 것)과 혈액응고능 항진(혈액이 굳기 쉬워지는 것)이 관계되어 있습니다.

※특히 다음과 같은 분은 주의하셔야 합니다.

수술, 외상(골절), 장기간의 와상상태, 비만, 고령, 악성종양, 임신, 경구피임약 복용 중, 당뇨병, 심장 질환, 뇌경색, 네프로제 증후군 기왕력자 등.

/深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)には、血流のうっ滞(血液が流れにくくなること)と血液凝固能亢進(血液が固まりやすくなること)が関係しています。

※特に注意が必要なのは次のような状態にある方です。

手術、外傷(骨折)、長期臥床、肥満、高齢、悪性腫瘍、妊娠、経口避妊薬(ピル)服用中、糖尿病、心疾患、脳梗塞、ネフローゼ症候群の既往ある方など。

4. 예방/予防

①조기보행 및 적극적인 운동/早期歩行および積極的な運動

정맥혈전 색전증 예방의 기본입니다. 보행은 하체를 적극적으로 움직이게 하여 종아리의 펌프 기능을 활성화시켜 종아리에 정맥혈이 정체하는 것을 감소시킵니다. 조기보행이 불가능한 경우에는 다리를 들어 올리거나 마사지하며 관절운동을 실시합니다.

/静脈血栓塞栓症の予防の基本です。歩行は下肢を積極的に動かすことにより、下腿のポンプ機能を活性化させて、下肢の静脈血の滞りを減少させます。早期離床ができない場合は、足の挙上・マッサージ、また足関節の運動を行います。

②의사 지시에 의한 특수한 예방/医師の指示による特殊な予防策

○압박 스타킹/弾性ストッキング

의료전용 스타킹을 착용하여 종아리의 심부혈관의 혈류를 촉진시켜 혈전이 생기는 것을 예방합니다. 하루 종일 착용합니다.

/医療用弾性ストッキングを着用により、下肢の深部血管の血流が速くなり血栓ができることを予防します。終日着用します。

장점/利点: 다른 방법에 비하여 출혈 등의 합병증이 없고 간단하며 가격도 비교적 저렴합니다.

/他の方法と比較して、出血などの合併症がなく、簡易で、値段も比較的安い。

단점/リスク: 혈액순환장애, 피부 트러블, 비골신경 마비 등의 리스크가 있습니다.

/血行障害、皮膚トラブル、腓骨神経麻痺のリスクがあります。

○하지간헐적 압박장치/下肢間歇的圧迫装置

하체를 감싼 장치에 기구를 통해 공기를 간헐적으로 삽입하여 하체를 마사지하여 압박 스타킹과 동일하게 하지정맥 울혈을 감소시킵니다. 침대에서 안정을 취하는 중에는 종일 착용합니다.

/下肢に巻いたカフに機器を用いて空気を間欠的に挿入して下肢をマッサージし、弾性ストッキングと同様に下肢静脈うっ滞を減少させる。安静臥床中は終日装着。

장점/利点: 출혈 위험성이 특히 높을 경우에 유용합니다. /特に出血の危険が高い場合に有用。

단점/リスク: 피부 트러블, 구획 증후군, 비골신경 마비의 리스크가 있습니다.

/皮膚トラブル、コンパートメント症候群、腓骨神経麻痺のリスクがある。

○항응고제 주사 또는 복용/抗凝固剤の注射や内服

약제 주사 또는 복용으로 혈류의 응고를 막습니다.

/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

장점/利点: 심부정맥 혈전증의 리스크가 높을 경우에도 혈전 예방에 효과적입니다.

/深部静脈血栓症の高リスクであっても血栓予防効果があります。

단점/リスク: 출혈성 합병증의 리스크가 있습니다. /出血性合併症のリスクがあります。

※이러한 예방책을 실시하면 100% 안전하다고는 할 수 없으나 통계상으로는 효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 또한 스타킹이나 간헐적 압박장치 사용 중에 지속적인 압박에 의한 하지 마비를 일으키는 경우가 있습니다. 하체의 저림이나 통증이 있을 경우에는 간호사에게 말씀해 주십시오.

항응고제는 혈액검사 결과를 참고하여 조절합니다만 출혈성 합병증을 일으키는 경우도 있습니다.

/これらの予防策を行えば、100%大丈夫と言うものではありませんが、統計上は効果があるとされています。また、ストッキングや間歇的圧迫装置の使用中に、持続的な圧迫によって下肢の麻痺を起こす場合があります。下肢のしびれや痛みがある場合は、看護師にご相談下さい。

抗凝固剤については血液検査の結果で調整をしますが、出血の合併症を起こす場合もあります。

※위 내용에 대한 충분한 설명을 받았으며 이해하였습니다.

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

년/年 월/月 일/日

서명/署名欄