

**Thông tin về bệnh huyết khối tĩnh mạch sâu  
(Thuyên tắc huyết khối tĩnh mạch, DVT)  
và phòng ngừa thuyên tắc phổi  
/Information about Deep Vein Thrombosis  
(Venous Thromboembolism, DVT)  
and the Prevention of Pulmonary Embolism  
/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. Huyết khối tĩnh mạch sâu (huyết khối tĩnh mạch) là gì**

**/What is deep vein thrombosis (venous thromboembolism)**

**/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）とは**

Khi bạn nhập viện, bạn sẽ có ít cơ hội tập thể dục hơn. Bạn có thể được yêu cầu nghỉ ngơi trên giường hoặc hạn chế các hoạt động tùy theo tình trạng của bạn. Phẫu thuật yêu cầu bạn phải giữ nguyên tư thế trong thời gian dài và có thể phải nằm trên giường trong thời gian hồi phục./Trong những trường hợp này, cơ của bạn sẽ yếu đi. Hơn nữa, vì bạn sẽ ít sử dụng cơ bắp hơn nên hoạt động bơm của các cơ xung quanh mạch máu sẽ trở nên yếu hơn, dẫn đến lưu lượng máu trong tĩnh mạch kém và ứ máu (máu chảy chậm lại hoặc tích tụ/Sau đó nước rò rỉ từ xung quanh cơ thể). mạch máu, gây sưng chân và đông máu.

Tình trạng này, trong đó cục máu đông (huyết khối) được hình thành, được gọi là “huyết khối tĩnh mạch sâu (huyết khối tĩnh mạch)”. Các triệu chứng bao gồm sưng chân (chênh lệch kích thước bắp chân hai bên) và đau.

/When you are hospitalized, there tends to be fewer opportunities to exercise. You may be required to rest in bed or restrict your activities depending on your condition. Surgery requires you will have to stay in the same position for a long time and you may need to rest in bed during your recovery./Under these circumstances, your muscles will weaken. Furthermore, since you will be using your muscles less, the pumping action of the muscle contractions around blood vessels will become weaker, resulting in poor blood flow in the veins and blood stasis (slowing or pooling of the blood/Then water leaks from around the vessels, causing leg swelling and blood clotting.

This condition, in which a blood clot (thrombus) is formed, is called “deep vein thrombosis (venous thromboembolism)”. Symptoms include leg swelling (bilateral calf size difference) and pain.

/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う為、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. Thuyên tắc phổi là gì?/What is a pulmonary embolism?/肺塞栓症とは

Khi bệnh nhân bị huyết khối tĩnh mạch sâu như mô tả ở trên bắt đầu đứng dậy và đi lại, cục máu đông có thể bong ra khỏi thành mạch máu, di chuyển đến tim và làm tắc nghẽn các động mạch trong phổi. Khi cục máu đông làm tắc nghẽn động mạch phổi, nó được gọi là “thuyên tắc phổi”.

Nó gây ra các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như đau ngực, khó thở, mệt mỏi về thể chất và sốc. Trong trường hợp xấu nhất, nó có thể đe dọa tính mạng. Để tránh thuyên tắc phổi, điều cần thiết là ngăn ngừa huyết khối tĩnh mạch sâu (huyết khối tĩnh mạch

/When a patient with a deep vein thrombosis, as described above starts to stand up and walk, the clot may break loose from the blood vessel wall, travel to the heart, and block the arteries in the lung. When a clot clogs the pulmonary artery, it is called a “pulmonary embolism.”

It causes severe symptoms, such as chest pain, difficulty breathing, extreme physical fatigue and shock. In the worst case, it can be life threatening. To avoid pulmonary embolism, it is essential to prevent deep vein thrombosis (venous thromboembolism).

/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. Ai dễ bị huyết khối tĩnh mạch sâu (huyết khối tĩnh mạch)

### /Who is prone to develop deep vein thrombosis (venous thromboembolism)

#### /深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）になりやすい方

Huyết khối tĩnh mạch sâu (huyết khối tĩnh mạch) có liên quan đến tình trạng ứ máu (lưu lượng máu kém) và tăng đông máu (xu hướng máu đông lại).

\*Các điều kiện sau đây cần được chú ý nhiều hơn.

Phẫu thuật, chấn thương (gãy xương), bất động kéo dài, béo phì, tuổi già, khối u ác tính, mang thai, uống thuốc tránh thai, đái tháo đường, tiền sử bệnh tim, nhồi máu não, hội chứng thận hư, v.v.

/A deep vein thrombosis (venous thromboembolism) is associated with stasis of the blood (poor blood flow) and hypercoagulability (a tendency for the blood to clot).

\*The following conditions require greater attention.

Surgical operation, trauma (fracture), extended period of immobility, obesity, old age, malignant tumor, pregnancy, taking oral contraceptives (pills), diabetes mellitus, history of cardiac disease, brain infarction, nephrotic syndrome, etc.

/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. Phòng ngừa /Prevention/ 予防

① Đi bộ/ vận động sớm và tập thể dục tích cực

/ Early walking/mobility and active exercise/早期歩行および積極的な運動

Khi đi bộ, bạn sử dụng chân một cách tích cực, tăng chức năng bơm của cẳng chân, giảm ứ đọng tĩnh mạch ở chi dưới và kích hoạt lưu lượng máu.

Nếu giai đoạn đầu chưa thể rời khỏi giường thì bạn nên tập các bài nâng chân, xoa bóp, tập khớp mắt cá chân.

/In walking you use your legs actively, increasing the pump function of your lower legs, reducing the venous stasis of the lower limbs and activating the blood flow.

If you are unable to leave your bed at an early stage, you should do leg lifting exercises, massage, and ankle joint exercises.

/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。

② Quy trình phòng bệnh cụ thể theo hướng dẫn của bác sĩ

/Specific prevention procedures based on your physician's instructions/医師の指示による特殊な予防策

○Vớ nén Vớ nén /Compression stockings/弾性ストッキング

Khi mang vớ nén, lưu lượng máu trong các mạch sâu ở chi dưới sẽ được đẩy nhanh, ngăn ngừa sự hình thành cục máu đông. Bạn có thể được khuyên nên đeo chúng cả ngày.

/By wearing compression stockings, the blood flow in the deep vessels in the lower limbs will be accelerated, preventing the formation of blood clots. You may be advised to wear them all day.

/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。

Thuận lợi /Advantages/ 利点 :

So với các phương pháp khác, không có nguy cơ biến chứng như xuất huyết. Ứng dụng dễ dàng và chi phí thấp.

/Compared with other methods, there is no risk of complications such as hemorrhage. Easy application and low cost.

/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。

Rủi ro /Risks/ リスク :

Rối loạn lưu lượng máu, các vấn đề về da và liệt dây thần kinh mác.

/Disturbance of blood flow, skin problems and peroneal nerve palsy.

/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。

○Thiết bị nén tuần tự cho chân

/Sequential compression device for the legs/下肢間歇的压迫装置

Việc nén bắp chân tuần tự ở chi dưới giúp ngăn ngừa ứ máu tĩnh mạch và kích hoạt lưu lượng máu giống như những chiếc tất nén. Thiết bị này có thể được áp dụng cả ngày đối với bệnh nhân cần nằm trên giường.

/Sequential calf compression of the lower limbs prevents venous stasis and activates the blood flow as compression stockings do. This device may be applied all day for a patient who requires bedrest.

/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。

Thuận lợi /Advantages/利点 :

Thiết bị này có hiệu quả đối với bệnh nhân có nguy cơ xuất huyết

/This device is effective for patients with a risk of hemorrhage.

/特に出血の危険が高い場合に有用。

Rủi ro /Risks/リスク :

Vấn đề về da, hội chứng khoang và liệt dây thần kinh mác

/Skin problems, compartment syndrome and peroneal nerve palsy.

/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。

○Thuốc chống đông máu (tiêm hoặc uống)

/Anticoagulant drugs (injection or oral)/抗凝固剤の注射や内服

Thuốc này ngăn ngừa đông máu/This medication prevents blood from coagulating.

/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

Thuận lợi /Advantages/利点 :

Ngăn ngừa đông máu hiệu quả ngay cả ở những bệnh nhân có nguy cơ cao.

/Effective prevention of blood clotting even in high risk patients.

/深部静脈血栓症の高リスクであっても血栓予防に効果があります。

Rủi ro /Risks/リスク :

Biến chứng xuất huyết/Hemorrhagic complication/出血性合併症のリスクがあります。

\* Các biện pháp này không đảm bảo ngăn ngừa tuyệt đối DVT, tuy nhiên, chúng được biết là có hiệu quả dựa trên các phân tích thống kê. Nén liên tục từ tất nén hoặc thiết bị nén tuần tự có thể gây tê liệt chi dưới. Nếu bạn bị tê hoặc đau ở chi dưới, hãy báo cho y tá của bạn biết.

Chúng tôi sẽ điều chỉnh liều lượng thuốc chống đông máu dựa trên kết quả xét nghiệm máu của bạn. Trong một số trường hợp, thuốc chống đông máu này có thể gây biến chứng chảy máu.

/\*These measures do not guarantee the absolute prevention of DVT, however, they are known to be effective based on statistical analyses. Continuous compression from compression stockings or the sequential compression device may cause paralysis of the lower limbs. If you experience numbness or pain in your lower limbs, please tell your nurse.

We will adjust the dosage of anticoagulant drugs based on your blood test results. In some cases, this anticoagulant drug may cause bleeding as a complication.

/\* 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言われて  
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。

**\* Tôi đã nhận được giải thích đầy đủ về nội dung trên và hiểu rõ nội dung đó.**

**/I have received sufficient explanation of the content above and fully understood it.**

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(Năm /Year/年 / Tháng /Month/月 / Ngày /Day/日)

**Kí tên /Signature/署名欄**

本資料は、医師や法律の専門家等の監修をうけて作成されておりますが、日本と外国の言葉や制度等の違いにより解釈の違いが生じた際には、日本語を優先とします。

This English translation has been prepared under the supervision of doctors, legal experts or others. When any difference in interpretation arises because of a nuanced difference in related languages or systems, the Japanese original shall be given priority.

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự giám sát của các bác sĩ, chuyên gia pháp lý, v.v.. Trong trường hợp có sự khác biệt trong cách giải thích do sự khác biệt về ngôn ngữ hoặc hệ thống giữa Nhật Bản và các quốc gia khác thì tiếng Nhật sẽ được ưu tiên.