

患者氏名：

患者 ID：

预防深静脉血栓和肺栓塞的说明书

1. 您听说过“深静脉血栓”吗？

为了预防深静脉血栓（静脉血栓栓塞症），我们将应知晓的知识归纳在本说明书中，供您参考。根据患者的症状，治疗中对运动范围和水分摄取量可能会有限制，请务必听取主治医师、护士的说明。

2. 什么是深静脉血栓（静脉血栓栓塞症）

患者住院后，运动机会减少，或根据病情需要限制运动和保持安静。手术患者在手术过程中长时间保持同样的姿势，或有可能术后需要卧床静养。在这样的情况下，患者肌力下降，而肌肉不收缩，会减弱血管周围肌肉泵的作用，而引起静脉血流不畅，血管内血液贮留。这样会造成水分渗出至血管周围，腿脚出现水肿，血液易于凝固。这种血块形成（血栓）的状态被称为“深静脉血栓（静脉血栓栓塞症）”。症状是小腿的左右粗细不一或下肢疼痛。

3. 什么是肺栓塞

血栓形成的状态下站起走动，血栓从血管壁上脱落，并随着血液流动经过心脏到达肺部，导致肺动脉阻塞，被称作“肺栓塞”。

会引起胸痛、呼吸困难、强烈的全身倦怠感，甚至休克等严重症状。最严重时可能危及生命。应该理解，首先预防深静脉血栓（静脉血栓栓塞症）才能预防肺栓塞。

4. 哪些人易患深静脉血栓（静脉血栓栓塞症）

深静脉血栓（静脉血栓栓塞症）与血流淤滞（血液流动不畅）和凝血功能亢进（血液容易凝固）有关。

※有如下状态的人尤其需要注意。

手术、外伤（骨折）、长期卧床、肥胖、高龄、恶性肿瘤、妊娠、服用口服避孕药、糖尿病、心脏病、脑梗塞、有肾病综合症病史者等。

5. 预防

- 适当的步行或腿部运动：防止下肢血流淤滞，促进血液流动。
 - 早期下床活动
 - 卧床运动
 - 足踝和足趾的运动

患者氏名：

患者 ID：

- 适当补充水分：防止血液浓缩、易于凝固。

※注意过度饮用含咖啡因的咖啡或红茶会增加尿量，排尿量可能会大于摄入量。

(根据医生指示可能采取下列处置)

- 弹力袜：穿医用弹力袜，使下肢深部血管的血流加快，预防血栓形成。
- 下肢间歇性压迫装置：使用专用泵对下肢施加压力，促进血液流动。
- 注射或口服抗凝剂：使血液不易凝固。

※本院实施经各科研讨的预防措施。采取这些预防措施，虽不能说百分之百无风险，但从统计学上说有一定效果。此外，使用弹力袜或间歇性压迫装置的过程中，可能会因持续压迫而出现下肢麻痹的情况。如果下肢麻木或疼痛，请向护士咨询。

虽然抗凝剂的使用会根据血液检查报告进行调整，但也可能会并发出血。

※接受了医生的详细说明，我已知晓上述内容。

年 月 日

签字栏
