

为预防深静脉血栓(静脉血栓栓塞症)和肺栓塞的说明书

/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. 什么是深静脉血栓(静脉血栓栓塞症)/深部静脈血栓症(静脈血栓塞栓症)とは

住院后运动机会减少,有时根据病情还需要限制运动,或要求静养。而且手术患者,在手术中长时间保持同一姿势,手术后也有必须卧床静养的。这些情况下患者肌力下降,并且如果肌肉长时间不动,由血管周围的肌肉的收缩而产生的肌肉泵作用将减弱,引起静脉血流不畅,血管内血液滞留。在这种情况下,血管周围会有水分渗出,而引起下肢浮肿,血液容易凝固。这种形成了血块(血栓)的状态,称作“深静脉血栓(静脉血栓栓塞症)”。症状是小腿肚左右粗细不一或下肢疼痛。

/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. 什么是肺栓塞/肺塞栓症とは

前項已说明在血栓已经形成的状态下站起来行走时,血栓从血管壁脱落,随血液循环流过心脏到达肺部,堵塞了肺动脉,这种情况称作“肺栓塞”。

肺栓塞会引起胸痛、呼吸困难、强烈的全身的倦怠感、甚至休克等重危症状。最坏的情况可能危及生命。要预防肺栓塞,首先需要预防深静脉血栓(静脉血栓栓塞症),请予以理解。

/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. 易造成深静脉血栓(静脉血栓栓塞症)的人

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）になりやすい方

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。

※有如下情况的人需要特别注意

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

/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. 预防/予防

①早期步行及积极的运动/早期步行および積極的な運動

这是静脉血栓栓塞症预防的基本。通过步行积极地活动下肢，提高小腿肌肉泵的作用，减少下肢静脉血液滞留。如不能早期下床时，需要垫高・按摩下肢，或施行踝关节的运动。

/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根据医生的指示采取特殊的预防措施/医師の指示による特殊な予防策

○弹力袜/彈性ストッキング

通过穿医疗弹力袜，加快下肢深部血管血液流速，预防血栓形成。24小时穿戴。

/医療用彈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。

优点/利点： 较之其它方法，没有出血等并发症，简单、而且比较便宜。

/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。

风险/リスク： 有可能引起血流障碍、皮肤不适、腓骨神经麻痹。

/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。

○下肢间歇性充气加压装置/下肢間歇的压迫装置

利用器械向缠在下肢的粘扣带里间歇性的充气、按摩下肢，和弹力袜一样减少下肢静脉血液瘀滞。卧床静养期间24小时使用。

/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。

优点/利点： 尤其有较高的出血危险时很有效。/特に出血の危険が高い場合に有用。

风险/リスク： 有可能引起皮肤不适、腔隙综合症、腓骨神经麻痹。

/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。

○注射或口服抗凝剂/抗凝固剂的注射や内服

通过注射或口服药物，使血液不易凝固。/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

优点/利点： 即使是深静脉血栓的高危患者，对预防血栓也有效。

/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。

风险/リスク： 有可能引起出血性并发症。/出血性合併症のリスクがあります。

※实施了这些预防措施，虽不能说是百分之百，但在统计上显示有效。此外，在弹力袜或间歇性充气加压装置的使用过程中，因持续性压迫有可能出现下肢麻痹的情况。如果下肢麻木或疼痛，请向护士咨询。抗凝剂的使用将根据血液检查的结果进行调整，但也有可能引发出血。

/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压迫装置の使用中に、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。

※我对上述内容接受了充分的说明，并已理解。

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

年/年 月/月 日/日

签字栏/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。
本資料是在医生及法律专家的监督下所编撰的，因日本和其他国家的语言和制度上的不同，有不同的解释时，以日语为准。