

深部靜脈血栓之護理及預防 (Care and Prevention of Deep Vein Thrombosis)

甚麼是深部靜脈血栓？

深部靜脈血栓的成因，是由於深層靜脈被血液阻塞所致。其病變可影響任何部位的深層靜脈，較常發生於下肢靜脈。臨床上的主要徵狀有患肢腫脹、疼痛。由於血液回流受阻，導致患肢遠端的靜脈曲張。偶以因血栓脫落而造成肺栓塞。

深部靜脈血栓的成因為何？

1. 主要由於靜脈血流緩滯。多發生於施行大手術後、長期臥床、心力衰竭、腹腔壓力增高的病人。
2. 由於身體狀態有變，引致血凝機會增高。如創傷、燒傷、分娩、嚴重脫水而造成血液濃縮、脾切除後血小板急劇升高和紅血球增多症、內臟癌症腫瘤、某些藥物的副作用、或感染等。

如何診斷深部靜脈血栓？

手術後、產後或因全身性疾病長期臥床的病人，突然出現小腿部位疼痛、壓痛、腫脹等。透過結合超聲波、放射性同位掃描和靜脈造影等即能診斷。

治療方法：

可服用薄血藥。服用薄血藥的目的是防止血塊在血管中形成，劑量必需完全正確地依照醫生的處方服食。過量會導致出血的危險，而不足亦會引致血塊形成。故此醫生會定時替病人抽血檢驗，調節劑量，以確保血液的凝血時間在理想的數值內。

病人服用薄血藥時應注意甚麼？

1. 依照醫生指示服用抗凝血藥，份量不可隨意加減，以免產生不良後果。
2. 應按時覆診及驗血。
3. 避免一切容易導致損傷的工作或劇烈運動，如籃球、足球等。小心避免跌倒，如於浴缸裝置防滑膠墊、不要使用容易移動的地毯、穿著矮跟及防滑的鞋子。避免皮膚破損，可使用電鬚刨剃鬚。
4. 隨身攜帶此單張，註明病者姓名、入院登記號碼、抗凝血藥的名稱及份量。施行任何手術或看牙醫時，也要告知醫生正接受抗凝血藥治療。
5. 日常飲食及其他藥物均可影響薄血藥的功效，故此需要切記以下各點：
 - 避免自行服用其他中西藥物、維他命、或補品補湯等。應先諮詢醫生、護士或營養師的意見。
 - 不宜進食內臟食物，如牛肝、豬肝、雞肝、豬肚及豬肺等。此外朱古力、魚肝油、咖啡、濃茶或酒亦不宜進食。
 - 避免大量進食綠葉蔬菜，如菜心、芥蘭、菠菜、荳苗、莧菜、白菜、西蘭花、芥菜、椰菜等。亦要避免大量進食菇類食品(如冬菇、磨菇、雪耳、木耳等)、豆類食品(如紅豆、綠豆、黑豆、黃豆等)及某些油類(如芥花籽油)。

有甚麼方法可以預防再次患上靜脈栓塞及血栓性靜脈炎？

- 避免長時間站立。
- 應鼓勵患者在床上多作下肢運動，並作深呼吸及咳嗽動作。
- 避免長時間坐下。當坐下時，應把雙腿抬高，及應每隔半小時步行數分鐘以助靜脈血液回流。
- 不要交叉腳坐。避免穿著襪帶、緊身腰帶及褲或緊身及膝絲襪。

- 請遵照醫生指示起床前穿上彈性襪，以助靜脈血液回流及減輕水腫。彈性襪要在睡覺前除下。
- 注意腳部衛生。
- 請依照醫生指示作適當運動。
- 保持適當體重。
- 長途旅行時，請告知醫生以便作好血液檢驗以策安全。
- 女性方面，某些薄血藥會透過胎盤而嚴重影響胎兒。所以服用此等藥物時要避免懷孕。若懷疑有身孕，請通知醫生。
- 保持大便通暢，以免用力排便而使血栓脫落導致栓塞。

密切觀察藥物的副作用，若有以下情況，請即與病參房護士聯絡或到急診室求診：

- 小便或大便帶血色、或大便內有匿血而呈現芝麻糊狀。無故出現皮膚紫斑、牙齦出血及流鼻血。
- 女性月經量增多。
- 身體被割傷後流血不止。
- 身體被撞傷後出現的瘀斑面積不斷擴大。
- 腹瀉或嘔吐持續超過24小時。