



深層靜脈血栓護理指導

2007.11 制定
2024.05 修訂

一、何謂靜脈血栓

靜脈因血管壁損傷、血流、凝血等問題，使靜脈內血液鬱積形成血塊，導致靜脈栓塞而阻礙血流，深部的血栓可能脫落而進入血液循環，造成肺部、心臟等栓塞而危及生命。

二、病因

血液鬱積 (血液循環不良)	1. 長期不動：久站、久坐、臥床休息 2. 靜脈曲張 3. 手術後、產後 4. 心臟衰竭
血液凝固性增加	1. 紅血球或血小板增多症 2. 服用口服避孕藥 3. 敗血症 4. 先天性凝血功能異常
靜脈內皮細胞受損	1. 血栓血管炎 2. 骨折、脫臼 3. 紅斑性狼瘡 4. 靜脈導管、靜脈藥物注射

三、臨床常見症狀

- (一)疼痛：傍晚時腿部沉重，腫脹壓痛感可在抬高患肢或運動後改善。
- (二)皮膚：指甲性狀正常，患肢下垂時蒼白、發紺或呈豬肝色，大多會有搔癢感。
- (三)水腫：會出現凹陷性水腫，傍晚更加惡化，抬高患肢後可改善。

四、治療

- (一)內科治療：急性期多採用抗凝血劑注射，若病情穩定，可改用口服藥物治療。
- (二)外科治療：可採用靜脈血栓切除術（以導管進入患處清除血栓）、傘狀過濾裝置（將過濾器放置腔靜脈內，避免血栓進入重要器官內，如心、肺）

五、日常照護須知

(一)活動與姿勢：

- 1.急性期不可按摩腿部，觀察有無出現肺栓塞症狀：呼吸困難、胸痛等。
- 2.術後多走動，活動應採漸進式活動，同一種姿勢勿維持太久。手術後視情況儘早下床，或於床上執行簡易運動，避免長期臥床休息。
- 3.肢體若有紅腫則立即休息，抬高患肢約45~60度，並予以支托。
- 4.避免坐太高或太低的椅子、雙腳交叉、置枕於膝部等活動，以免膝關節處壓力增加，影響足部血液循環。
- 5.每天定點測量腿圍，以評估腫脹情形。
- 6.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。彈性襪要在睡覺前脫下。

(二)使用抗凝血劑注意事項：

- 1.每日同時間服用藥物，勿擅自更改劑量或停藥。
- 2.可使用軟毛牙刷、電動刮鬍刀，避免碰撞等預防出血，當有出血傾向時：如出血不止、皮下血腫、解血尿或解血便、黑色便、頭暈軟弱、皮膚出疹或改變、牙齦出血等，應立即就醫。
- 3.使用Warfarin者減少攝取含維他命K的食物，以降低抗凝血劑的藥效，富含維他命K的食物有：花椰菜、菠菜、海藻、豌豆、香菜、大豆油、牛肝、豬肝、魚肝油、蛋黃、乳酪。
- 4.皮膚如有刮傷出血，應加壓至少5-10分鐘，以利止血。
- 5.當治療其他疾病(如手術、拔牙或侵入性治療等)時須告知醫師目前正服用抗凝血劑，以利醫師處方之開立。

(三)若有下述症狀請立即返診：呼吸困難、胸痛、患肢嚴重疼痛腫脹、發紅及跛行。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/兒醫 (02) 25713760、新竹馬偕/兒醫 (03) 5745098、台東馬偕 (089) 310150 轉311，諮詢時間：週一至週五上午9：00-12：00，下午2：00-5：00。

祝您 平安健康