

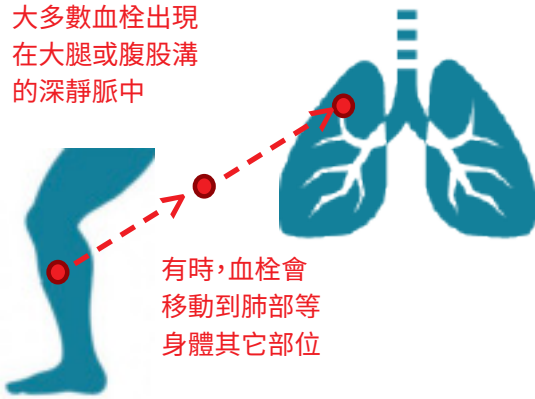
預防孕期和產後血栓形成

針對女性及其家人

在正常、健康的血管中，如果血液凝結變稠，就會形成血栓，導致血流阻滯。輕微的血栓沒有徵兆和癥狀，但是有些會造成嚴重的疾病，某些情況下會造成死亡。

大多數血栓出現在大腿或腹股溝的深靜脈中

移動到肺部的血栓極其危險



孕期或生產後的女性出現血栓的幾率更大。

影響因素

以下情況得血栓的風險更高：

- 40歲以上
- 體重過重
- 曾經有過血栓
- 家人有過血栓
- 有慢性病(心臟疾病)或血液疾病(易栓癥等)
- 患有嚴重的靜脈曲張

孕期

- 住院
- 懷有不止一個寶寶
- 由於懷孕早期孕吐等原因造成脫水或行動不便
- 長時間沒有活動，如手術之後，或連續乘坐交通工具4小時以上
- 有先兆子癇



產後

- 分娩時間很長(超過24小時)
- 做了剖腹手術
- 生產之後大量失血或接受了輸血



如果您有任何擔憂，請聯系醫生或助產士。

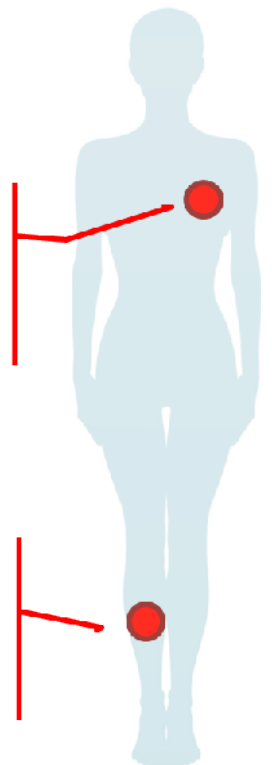


血栓的徵兆和癥狀

如果出現以下任何一種癥狀，請告知醫生或助產士：

胸痛、突然呼吸困難或咳出帶血黏液

腿部疼痛及/或腫大。皮膚發紅或發熱。



如何預防血栓



喝水

水能促進血液流動。諮詢醫生或助產士每天需要喝多少水。



保持運動

積極鍛煉身體有助於保持血液流通。詢問醫生或助產士是否可以四處走動。



使用壓力襪

如果讓您穿壓力襪，應該遵循醫囑。

醫生會怎麼做

為了預防血栓形成，醫生可能會為您開抗血栓的藥物及／或機械儀器。如果您認為有風險，請與醫生或助產士溝通。

抗血栓藥物

抗血栓藥物會減緩血凝塊形成，降低血栓形成的幾率。醫生會選擇適合您的最佳藥物。您很可能需要在每天特定的時間進行注射。如果孕期您一直住院，或者您已經生產，您在回家之後可能還需繼續服藥。

機械儀器

機械儀器在您腿部施壓，保持血液流動。機械儀器有多種類型，最常見的就是壓力襪。如果壓力襪穿起來不舒服，先跟醫生或助產士溝通再脫下或調整。

血栓預防計劃

<Place Patient Sticker Here>

與醫生或助產士共同填寫下面信息，記錄預防血栓的服藥情況：

藥物名稱：

劑量：

服用時間：

服用時長：

機械儀器：

使用時長：

如果您的任何一只腿有腫痛，或出現呼吸困難或胸痛的情況，立即聯系您的GP或直接去急診科。

血栓醫學術語

深靜脈血栓 (Deep Vein Thrombosis, 簡稱 DVT) 這一醫學術語指的是在手臂、雙腿或腹股溝深靜脈產生的血栓。

肺栓塞 (Pulmonary Embolism, 簡稱 PE) 指的是移動至肺部的血栓。

DVT 和 PE 都叫做靜脈血栓栓塞 (thromboembolism, 簡稱 VTE)。

VTE預防項目

VTE預防項目由Clinical Excellence Commission開展，旨在幫助住院患者預防血栓 (VTE) 的形成。

該項目有助於增強意識，改善醫療水平，提高全體患者的風險評估水平，同時採取恰當的治療方法降低VTE的風險。

了解更多信息請訪問網站 <http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/vte-prevention>

Preventing Blood Clots in Pregnancy and After Birth
Information for Women and Their Families.

Released May 2017, © Clinical Excellence Commission 2014. SHPN (CEC)170348.

免責聲明

本情況說明僅作教育目的使用，不可用於引導及／或決定實際的治療措施。任何相關的決定應該以治療醫生或其他醫療專業人員的建議為基礎。