

预防静脉血栓卫教单张

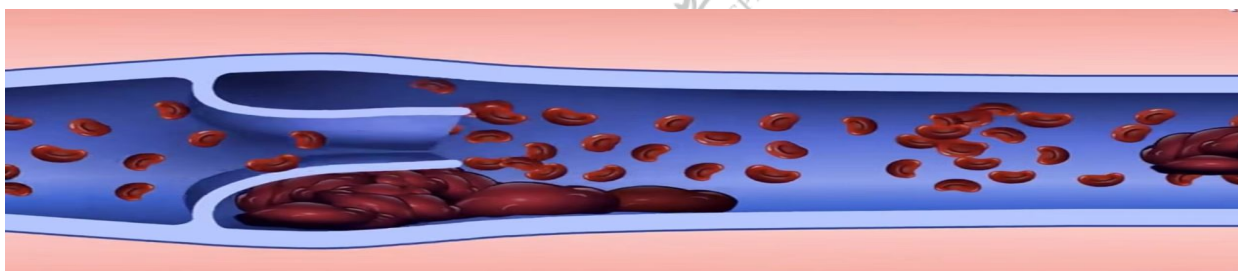
- 前言
- 血栓的危害
- 静脉血栓病因
- 静脉血栓临床表现
- 静脉血栓的预防措施

一、前言

静脉血栓，通俗的讲，是静脉里面的血液凝固结块，堵塞血管，下肢较为常见，引发腿肿、腿胀，腿痛等等不适。静脉血栓包括深静脉血栓形成和肺栓塞。

二、血栓的危害

血栓栓塞，可发生在任何年龄、任何时间，严重威胁着生命健康。血栓栓塞是一种由于血管中形成了血凝块而导致的潜在的致死性疾病。血栓一旦形成，将会减缓或者阻断正常的血流，甚至脱落移行至其它器官。



三、静脉血栓病因

- (一) 血流静脉壁有损伤:像吸烟、饮酒、脉管炎等都会导致静脉壁损伤。
- (二) 血液容易凝固:肿瘤(有一部分早期未能发现)、药物(如避孕药等), 孕产妇的血液比正常人更容易凝固, 此外饮水少、体液量少也会导致血液粘稠。
- (三) 血流缓慢:因为慢性病不能行走, 长期卧床; 长时间坐飞机火车; 工作或娱乐导致长时间不活动腿脚, 这些都是血流缓慢的原因。

四、静脉血栓临床表现

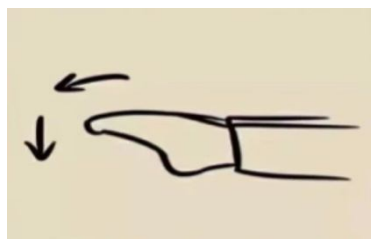
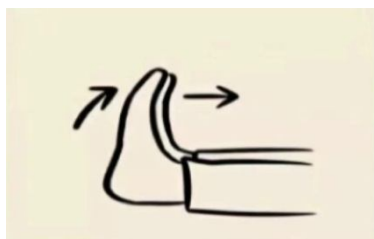
静脉血栓栓塞症, 大部分表现为脚肿、脚胀, 一般先从小腿开始, 之后发展到大腿, 行走、站立会更加严重。后续会出现疼痛, 患者也会感到疼痛难忍。也有一部分是因为肺动脉栓塞才发现下肢静脉血栓。

肺栓塞表现症状各异, 最常见的是胸痛、胸闷、气促、呼吸困难, 严重可以出现晕厥, 意识丧失、休克等等表现, 这时候猝死的概率很高。

如果血栓不及时处理, 会逐渐变硬, 引起静脉狭窄、闭塞, 而后出现静脉高压, 下肢酸胀、浅静脉迂曲扩张、皮肤变硬变黑、皮肤破溃, 胸闷气喘, 活动减少, 咳血晕厥等等表现, 这些症状统称为“深静脉血栓形成后综合征、慢性血栓性肺动脉高压”, 影响生活质量, 长期痛苦。

五、静脉血栓的预防措施

- (一) 饮食方面：合理膳食、多饮水可以降低血液粘稠度，每天饮水按 40 毫升/公斤计算（自身疾病限制除外）。多食高维生素、高蛋白、高热量食物，忌辛辣、饮酒。
- (二) 运动方面：预防血栓要动起来，适当运动能促进血液循环、有效预防深静脉血栓形成。卧床患者可进行床上运动。
- 1、股四头肌等长收缩运动：患者仰卧于床，身体放松，下肢与臀部垂直，大腿肌肉绷紧，尽量伸直膝关节，保持至力竭，然后放松大腿肌肉，如此反复练习，直至大腿感到疲倦为止。
 - 2、踝泵运动之屈伸运动：患者躺或坐在床上，下肢伸展，大腿放松，缓缓勾起脚尖，尽力使脚尖朝向自己，至最大限度，并保持 10 秒，然后脚尖缓缓下压，至最大限度，保持 10 秒，最后放松。以上动作每次 10-20 组，每天 3-5 次。



- 3、踝泵运动至环绕运动：患者躺或坐在床上，下肢伸展，大腿放松，以踝关节为中心，脚趾做 360° 环绕，保持动作幅度最大，活动频率和屈伸运动相同，可结合屈伸运动一起活动。
- 4、下肢按摩运动：患者平卧于床，双腿放松，自患者足部开始进行向心性按摩，现按摩足底，再按摩小腿，然后按摩大腿，若患者双腿周径相差大于 1 厘米、有出血或已发生下肢静脉血栓，此时禁止按摩。



(三) 物理预防

包括足底静脉泵、间歇充气加压装置、弹力袜等。



- (四) 腿部肿胀不适, 胸闷气喘、呼吸困难,及时找专科医生就诊。
- (五) 必要时医生会根据情况使用抗凝药进行血栓预防。一旦检查发现下肢深静脉血栓, 要避免剧烈活动, 严禁冷热敷及按摩下肢, 并抬高患肢 15-30 度, 警惕栓子脱落导致肺栓塞的发生血栓后根据医嘱服药定期复查, 自行停药很可能带来疾病反复、手术失效或者加重病情。



本着作非经著作权人同意, 不得转载、翻印或转售

著作权人厦门长庚医院

