



## 深部靜脈栓塞

### Deep Vein Thrombosis, DVT

#### 一、什麼是深部靜脈栓塞：

指的是血凝塊(血栓)在深層靜脈形成，阻礙血液回流，造成靜脈血管發炎或患肢的肢體腫脹疼痛，大多發生在下肢（包括脛骨靜脈、腓靜脈、股靜脈與髂靜脈）。

#### 二、致病原因及危險因素：

- (一)血液回流受阻(血液鬱積)：如長期久站或臥床、鬱血性心臟疾病患者、肝硬化、靜脈曲張、腹部壓力過大（懷孕或腹水）、靜脈瓣功能不良等患者。
- (二)血液中抗凝血因子減少：如服用避孕藥、生產、瀰漫性血管內凝血等等。
- (三)其他：血管內層損傷，如靜脈注射、創傷；惡性腫瘤、過於肥胖、腫瘤細胞、脂肪游離阻塞到血管、膝髌關節術後、骨盆骨折等。

#### 三、症狀：

通常深部靜脈栓塞在開始形成時並沒有症狀，常見症狀包括患側下肢水腫，出現腫脹、疼痛及溫度上升等症狀；另外腓腸肌(小腿肚)在足背屈曲時疼痛，稱霍曼氏徵象（Homan's sign）。

#### 四、治療：

- (一)血栓溶解劑：使血栓溶解，為治療首要選擇，但出血危險高應審慎評估。
- (二)抗凝血劑：用以控制血凝塊繼續形成或變大，症狀改善穩定後則可改以口服抗凝血劑持續服用約六個月以上。
- (三)外科治療：目的取出血栓，以預防血栓脫落進入右心而引起致命肺栓塞。

#### 五、健康指導：

##### (一)急性期指導：

- 1.應臥床休息，抬高患肢；下床時應穿彈性襪，以增進血液之回流。
- 2.減輕疼痛：協助病人用濕熱敷來止痛及防止痙攣發生，需注意溫度不宜太高，以免燙傷，並禁用電熱器。

##### (二)預防及保養分為活動姿勢、藥物使用及平日生活注意三個部分：

##### 1.活動姿勢：

- (1)採漸進式活動，同一種姿勢不要維持過久，避免長時間站立或久坐。
- (2)下肢若發生紅腫情況應立即休息，抬高患肢。
- (3)避免膝窩處加壓血循不良，如屈膝或雙腿交叉，坐椅太高膝蓋懸垂。

## 2.口服抗凝血劑使用注意事項：

- (1)忌擅自停藥或自行調整劑量，服藥時應同一時間服用，避免遺忘。
- (2)治療其他疾病時應主動告知醫師有服用抗凝血劑，以利討論是否停藥。
- (3)注意是否出現出血傾向，如牙齦出血不止、血便或黑便、血尿、頭暈、皮膚出疹或點狀出血，若有應立即就醫。
- (4)食物部分：增加出血機會的，如蔓越莓汁、銀杏、蜂王漿、維他命E、酒精、當歸、魚油、龜苓膏等食物；促進凝血的，如含維他命K食物，人蔘、高蛋白食物、酪梨、蛋黃、捲心菜（高麗菜）等，對飲食部分有疑慮的話，建議諮詢營養師。

## (三)生活指引：

- 1.飲食攝取補充足夠水份、水果、蔬菜及高纖維食品，降低血栓產生。避免刺激性食物，忌喝酒，抽菸者建議戒菸，香菸中尼古丁會使血中游離脂肪酸增加，血管硬化及血液黏稠度增加造成深部靜脈栓塞更嚴重。
- 2.避免牙齦出血可以使用軟毛牙刷，刮鬍子可用電動刮鬍刀。
- 3.皮膚若出血，應當加壓五至十分鐘，以達到止血之功效。
- 4.穿著彈性襪，每天下床前穿上，促進足部血液循環，但須定時脫下，避免鬆緊口處加壓過久，晚上睡覺時不必穿。
- 5.出院後定期返院追蹤檢查，以確定治療效果。

## 參考資料

靳曾珍麗、張玉梅(2013)·周圍血管疾病之護理·成人內外科護理學(六版)·台北：華杏。

邱育芬(2015)·認識深部靜脈栓塞·恩主公醫訊，8，P14-15。

方妙君、杜玲(2010)·心臟血管系統疾病病人之護理·內外科護理學·台北：華杏。