

什麼是深層靜脈栓塞(DVT)?

長期臥床或手術後病人，容易因為循環不良產生血栓。此情形若發生於下肢深層靜脈，稱之為深層靜脈栓塞，俗稱經濟艙症候群。

有時候一開始形成血栓時，並沒有症狀，非常容易被忽略。若未妥善治療，血栓剝落會隨著血液循環系統回到肺部，造成致命的肺栓塞，嚴重者數分鐘即會致命。

深層靜脈血栓的症狀?

1. 小腿肌肉疼痛。
2. 腿部腫脹，尤其只有一條腿發紅腫脹，且患肢肢體與健肢肢體圓周徑超過 2 公分以上。
3. 腿部皮膚溫度上升/嚴重者膚色蒼白或變淺藍色。
4. 腿部皮下靜脈擴張。

如何有效預防深層靜脈栓塞呢?

當然要了解如何預防血栓，那就要先了解血栓是如何形成的原因。

1. 血管內膜損傷：當血管內膜受到損傷時，會造成內源性凝血系統被激活。而受損傷的血管內膜又變粗糙，使血小板易於聚集。
2. 血流改變：血液滯留及肢體靜脈受壓迫，造成血塊凝結堆積堵塞靜脈。
3. 血液性質改變：當見於重大手術及輸血等。

如何促進血液循環呢?

1. 手術後彈性繃帶使用，所以在未能下床活動前請勿自行移除彈性繃帶。
2. 手術麻醉恢復後儘早活動肢體，包含施行股四頭肌運動及踝關節運動。

深呼吸

把雙腿伸直平放，把腳板前後伸曲反覆約 5 分鐘



踝關節運動

肢體伸直用力使膝關節向下壓向床面，維持下壓作 5 秒鐘然後放鬆，重覆做 10 次/每小時



股四頭肌運動

3. 手術後能下床活動時儘早下床活動，避免血液滯留及肢體靜脈受壓迫。
4. 肢體腫脹抬高肢體時，勿在膝關節正後方置放枕頭。
5. 飲食方宜減少高膽固醇或油脂攝取，多吃魚類蔬果的食物。
6. 適當的水分補充。

台安醫院 骨科衛教室關心您