

更多信息请参考：  
[www.thrombosisireland.ie](http://www.thrombosisireland.ie)

# 血栓警示卡

## 什么是血栓？

血栓是血管中形成的血凝块，通常会发生在腿部。这些血凝块有可能破裂脱落，并随血液循环进入肺部。这将带来生命危险。

60% 的血栓发生在入院或者在入院后 90天内



尽管血栓非常危险——但我们依然有很多有效的手段可以治疗和预防血栓的形成。

## 血栓的症状和体征

- 腿部或腿肚浮肿/疼痛
- 腿部发热或发红
- 呼吸不畅或短促
- 胸痛（尤其在深呼吸时）
- 咳嗽或伴有咳血

如果您出现以上一种或多种症状或体征，  
您可能已有血栓，必须立刻就医。

# 血栓警示卡

# 我有风险么？

## 我可以做什么来保护自己？

- 您可以要求评估患得血栓的风险，尤其是您属于右侧所列的高风险人群时。
- 尽可能多走动
- 多喝水
- 用袜状弹性绷带或药物来预防和治疗血栓时，请严格遵医嘱嘱咐
- 请记住，在入院之后长达90天内，都可能会有血栓形成
- 如果有任何迹象表明您罹患血栓，请立即就医



## 如果有以下情况，您罹患血栓的风险很高：

- 入院期间或出院90天之内
- 患有癌症或正接受癌症治疗
- 怀孕或分娩后6周之内
- 行动不便（卧床超过3天/不间断行走超过6小时/腿部打有石膏）

## 如果有以下情况，您罹患血栓的风险会进一步增加

- 您或近亲中有人曾得过血栓
- 过去90天内动过手术
- 易栓症（高血栓栓塞倾向）
- 正在口服避孕药或使用避孕激素替代疗法
- 有心脏病，肺病或者免疫疾病病史
- 年龄超过60岁或身体超重
- 静脉曲张，变红变疼