

更多信息请参考：  
[www.thrombosis.ie](http://www.thrombosis.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。这会带来生命危险。

60%

的血栓发生在**医院内**  
或在入院后**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

- 腿部或手臂浮肿或疼痛
- 腿部或手臂发热或发红
- 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？

- 评估血栓风险，尤其是右侧栏所列的高风险人群
- 尽量多走动
- 尽量多喝水
- 如医生建议使用抗血栓袜或服药治疗，须谨遵医嘱
- 谨记，静脉血栓更可能在入院之后长达90天内出现
- 如果出现任何血栓迹象或症状，请立即就医

您在**医院**内  
得血栓的风险



比在  
**飞机**上还要高！

## 如果有以下情况，您患血栓的风险偏高：

- 住院期间或出院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
- 久未活动（卧床3天以上/于交通工具上出行连续6小时以上/腿敷石膏）

## 以下情况会使您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