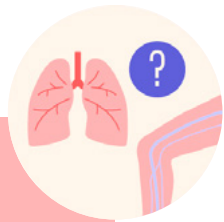


認識

靜脈血栓栓塞



引言

如果你收到這本小冊子，你可能已被確診或懷疑患上靜脈血栓栓塞 (VTE, venous thromboembolism)，即深層靜脈栓塞(DVT, deep vein thrombosis)或肺栓塞(PE, pulmonary embolism)。

當病人得知自己患上深層靜脈栓塞或肺栓塞後，可能會感到不知所措。病人需要了解的資訊並不少，此小冊子能幫助病人及其至親進一步了解深層靜脈栓塞和肺栓塞以及如何控制病情。小冊子旨在涵蓋對靜脈血栓栓塞病人有幫助的主要資訊以作補充對疾病的認知，而非取代醫護人員向病人提供的資訊。

請緊記，醫護人員均受過專業訓練，並具備足夠知識，幫助處理病人的情況和提供治療及支援。如對治療有任何疑問及擔憂，請向醫護查詢。

甚麼是

深層靜脈栓塞？



病人確診患上深層靜脈栓塞或肺栓塞後可能會對此有所疑問。深層靜脈栓塞和肺栓塞皆由血栓阻塞重要血管所引起。¹⁻⁵

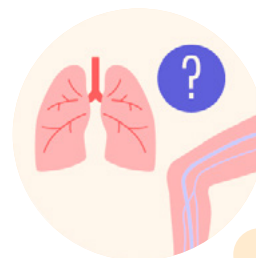
深層靜脈栓塞或肺栓塞有時候亦稱為靜脈血栓栓塞 (VTE, venous thromboembolism)。¹

甚麼是深層靜脈栓塞？

深層靜脈栓塞是指在身體任何深層靜脈形成的血栓 — 通常在單側小腿或大腿的靜脈出現。^{2,3,5}

甚麼是肺栓塞？

當導致腿部或其他部位（較罕見）出現深層靜脈栓塞的血栓脫落，並隨血液流到肺部時，就會引起肺栓塞。肺栓塞是有可能對生命造成威脅的嚴重疾病，因此病人需要儘早治療。²⁻⁵



雖然深層靜脈栓塞和肺栓塞皆是嚴重疾病，且肺栓塞可能對生命造成威脅，但它們都是可以治療的^{4,5}



如何識別

深層靜脈栓塞或肺栓塞的病徵和症狀



如果懷疑患上深層靜脈栓塞或肺栓塞，病人可能會想了解它們的病徵和症狀。本章節介紹了深層靜脈栓塞或肺栓塞部分最常見的病徵和症狀。然而，有部分病人並不會出現任何病徵或症狀。^{2,6}

如擔心可能患病，請與醫生聯絡，並查詢關於深層靜脈栓塞和肺栓塞的資訊。

如有胸口痛，這可能是緊急狀況，請立即求醫^{3,4,7}

肺栓塞的病徵和症狀：2,4,5

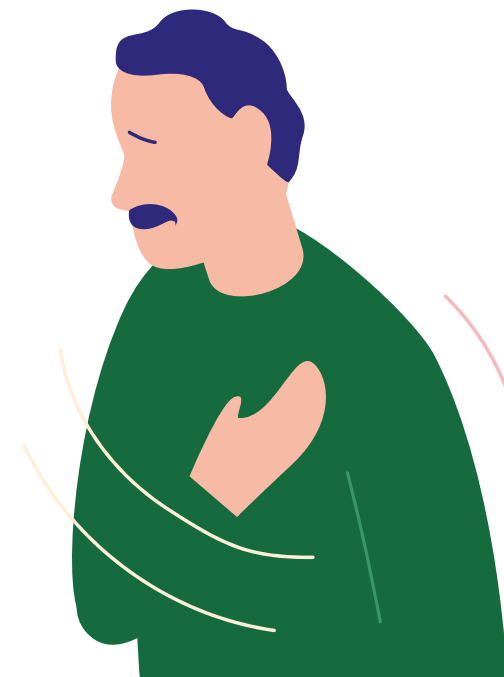
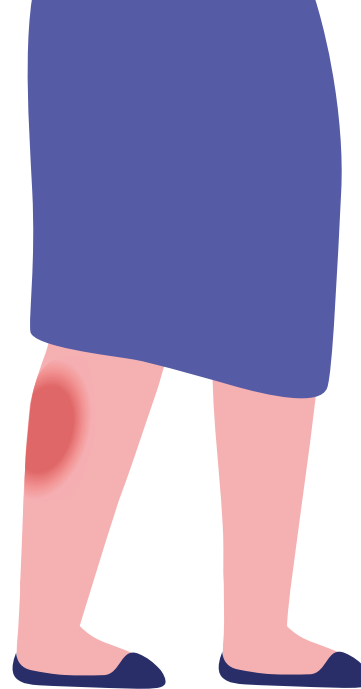
- 胸口痛或不適，在咳嗽或深呼吸時尤其嚴重
- 突然呼吸困難
- 咳血
- 心跳急促
- 頭暈、暈眩或頭昏眼花
- 發燒、出汗或皮膚黏膩感

由於肺栓塞通常是當導致深層靜脈栓塞的血栓流到肺部時發生，因此病人有可能會同時出現深層靜脈栓塞的症狀。⁴

深層靜脈栓塞的病徵和症狀：2,3,5

- 抽筋般的疼痛或酸痛，通常在小腿發生
- 腫脹，通常在單側腿部發生
- 皮膚發紅或褪色，接觸時或有暖和感

如果懷疑患上深層靜脈栓塞或肺栓塞，或已出現任何上述病徵或症狀，請務必求醫，接受診斷和治療（如有需要）。^{2,3,5}

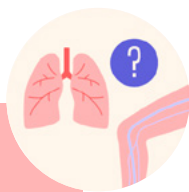


深層靜脈栓塞 和肺栓塞

的成因

血液成分和血管壁出現變化，以及血液減少流動都有可能導致血栓的形成。例如，受傷、接受手術或服用加速血液凝固的藥物。^{2,6}

一些風險因素也會令血栓更容易形成。有一個或以上風險因素不代表必然會患上深層靜脈栓塞或肺栓塞，而是代表比沒有風險因素的人更可能患病。²



部分風險因素包括：^{2,3,6}



長期臥床



特定疾病

(如心臟衰竭、癌症、
腎病和炎症性腸病)

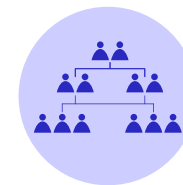


懷孕或近期曾
分娩



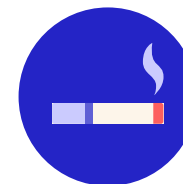
部分藥物

(如避孕藥、荷爾蒙替代
療法 (HRT, hormone
replacement therapy) 或
部分癌症治療)

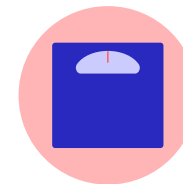


患有血栓的病史

(如自身或家人曾患病)



吸煙



過重



年過六十歲

如何治療

深層靜脈栓塞 或肺栓塞？

如果患有深層靜脈栓塞或肺栓塞，醫生可能會為病人處方一種名為抗凝血藥（或薄血藥）的藥物。抗凝血藥有助防止血栓增大及減低血栓形成的機會。^{4,5,7}

部分病人可能需要血栓分解／溶解藥來嘗試分解血栓。⁷

抗凝血藥有不同種類，有些為口服藥丸，有些為注射型針劑。每種藥物皆透過阻礙人體正常凝血機制的運作，幫助防止血栓增大及使新的血栓難以形成。^{5,7,8}

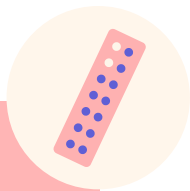


如對抗凝血藥、副作用或出血情況有任何疑問或擔憂，請告知醫生

瀏覽 www.LivingwithVTE.com.hk 了解更多

如何治療

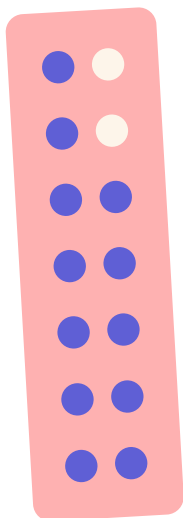
深層靜脈栓塞 或肺栓塞？



抗凝血藥的種類*

直接口服抗凝血藥
(新一代口服抗凝血藥/
非維生素K拮抗劑)^{8,9}

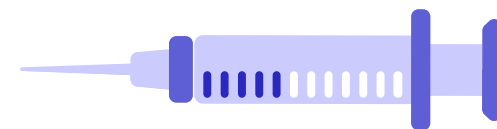
- 口服藥丸或膠囊
- 有四種不同口服抗凝血藥
- 當中部分藥物的初始療程需要注射肝素
- 部分可能需要與食物同服，或於每日固定時間服用
- 服用這些抗凝血藥時通常甚少或不需要戒口，但請先與醫療團隊確認



*如果抗凝血藥效果不佳或不適合服用，醫生可能會處方血栓分解/溶解藥，嘗試分解血栓。這些藥物較抗凝血藥少用。⁷

注射肝素^{7,10,11}

- 皮下注射，或靜脈注射（通常在手臂注射）
- 部分需要延長療程的病人會由注射式改用口服抗凝血藥



華法林^{7-9,12,13}

- 口服藥丸或口服液
- 醫生需要透過定期抽血檢查，監察病人血液中的華法林濃度，以確保劑量正確
- 病人通常需要注射肝素，直至血液中的華法林濃度達到正確水平為止
- 病人應避免食用會影響華法林藥效的食物，請務必向醫療團隊查詢相關建議



抗凝血藥會產生副作用^{5,7,8,14}

病人可能會比平常更容易出現瘀傷或出血，請向醫生查詢抗凝血藥的風險、好處和警告訊號

請務必告知醫療團隊（如醫生、護士、藥劑師或牙醫）你正服用抗凝血藥，尤其在服用其他藥物或進行任何醫療程序前

如對抗凝血藥或出血情況有任何疑問或擔憂，請告知醫生

瀏覽 www.LivingwithVTE.com.hk 了解更多

服用

抗凝血藥導致出血時的注意事項



服用抗凝血藥對治療深層靜脈栓塞或肺栓塞非常重要。然而，病人可能會較容易出現瘀傷或出血。^{8,12,14} 了解更多預防措施有助排除疑慮。

預防措施¹²

在廚房

- 應加倍小心，處理食材時使用護指器

在花園

- 處理園藝或製作手工藝時戴上手套

在浴室

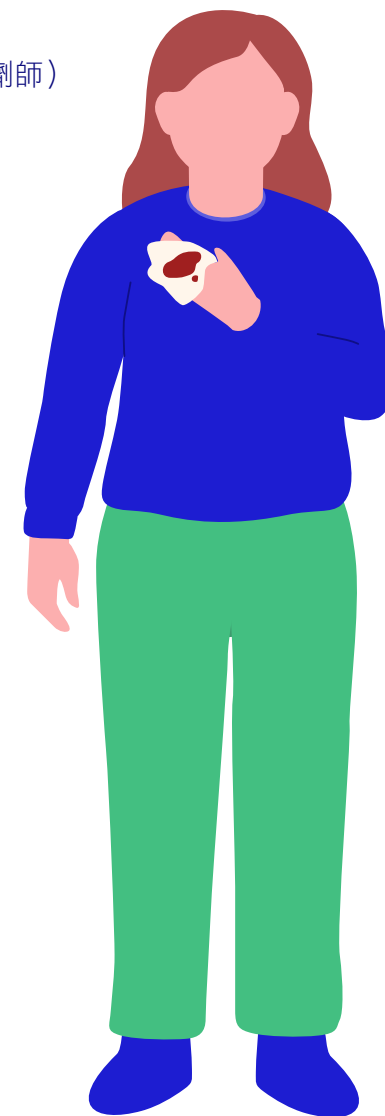
- 使用浴室防滑墊
- 使用軟毛牙刷，以保護牙齦

任何時候

- 務必告訴整個醫護團隊（例如牙醫、護士或藥劑師）你正在服用抗凝血藥¹²

如出現嚴重創傷、頭部受傷、無法止血或以下任何症狀，請立即求醫：^{8,14-17}

- 咳血
- 小便帶血，尿液呈鮮粉紅色、紅色或深啡色
- 吐血，嘔吐物呈鮮紅或深啡色，狀似咖啡渣
- 糞便帶血或呈黑色柏油狀
- 嚴重瘀傷
- 流鼻血超過十分鐘，且無法自行止血
- 牙齦出血
- （女性患者）月經血量增多



*部分病人會出現嘔心、腹瀉及／或胃酸倒流。如果情況未有改善，請聯絡醫生。¹⁴

如對抗凝血藥或出血情況有任何疑問或顧慮，請告知醫生

瀏覽 www.LivingwithVTE.com.hk 了解更多

接受治療後，如何

預防深層靜脈栓塞 或肺栓塞復發



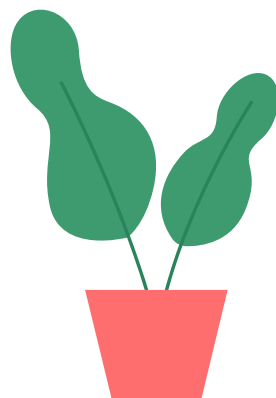
曾患有深層靜脈栓塞或肺栓塞、且正在服用抗凝血藥的病人有可能會復發，尤其是在停止服用藥物時。¹⁸ 醫生會為病人評估復發的可能性，以及決定應否繼續治療和療程時長。

雖然患上深層靜脈栓塞或肺栓塞令人擔憂，但病人可以採取若干措施，以減低復發的風險。^{2,3,5,19}

預防深層靜脈栓塞或肺栓塞復發的建議

服用藥物^{5,7,20}

- 如果醫生已處方藥物以預防深層靜脈栓塞或肺栓塞，除非醫生指示停藥，否則病人應繼續按照指示服藥



向醫療團隊諮詢並提出疑問

接受治療後，如何

預防深層靜脈栓塞 或肺栓塞復發



保持身體健康^{2,3,19,21}

- 均衡飲食
- 如有過重問題，可考慮減重，並嘗試減少攝取糖分和脂肪*
- 補充充足水分
- 戒煙及避免大量喝酒，因大量喝酒會引致脫水*

*向醫生或醫療團隊查詢有關建議和指引。³

恆常運動^{2,3,5,19,21}

儘可能每天運動，如外出散步

運動量和合適的運動種類將取決於年齡和健康狀況*

預防深層靜脈栓塞或肺栓塞復發的建議

維持活動^{2,3,5,19,21}

- 避免久坐，儘可能每隔數小時站起來走動
- 如無法走動，坐着或臥床時可嘗試保持活動雙腿
- 維持雙腳抬高，臥床時可在腿下擺放枕頭，坐着時擺放坐墊
- 在飛機或書桌前，保持腳板平放地上，來回提起腳指和腳跟，幫助促進血液循環
- 向醫生查詢有關穿着壓力襪的資訊



向醫療團隊諮詢並提出疑問

與醫生 聯繫

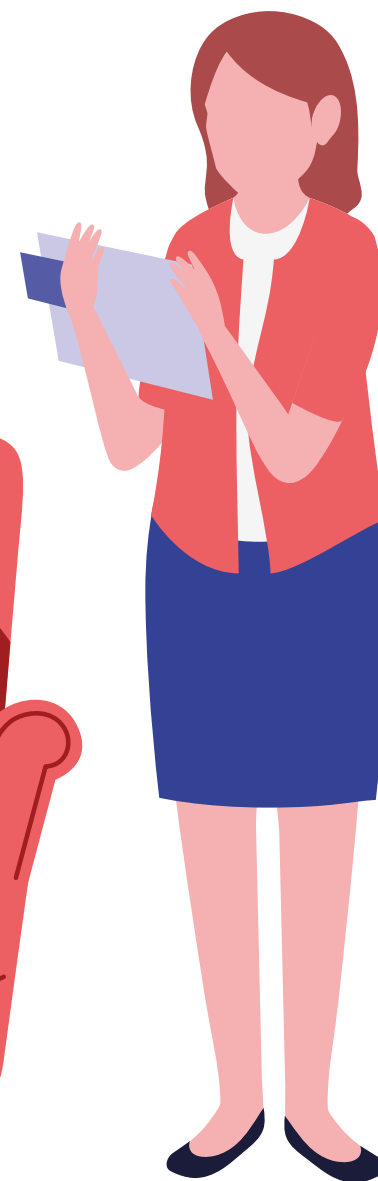
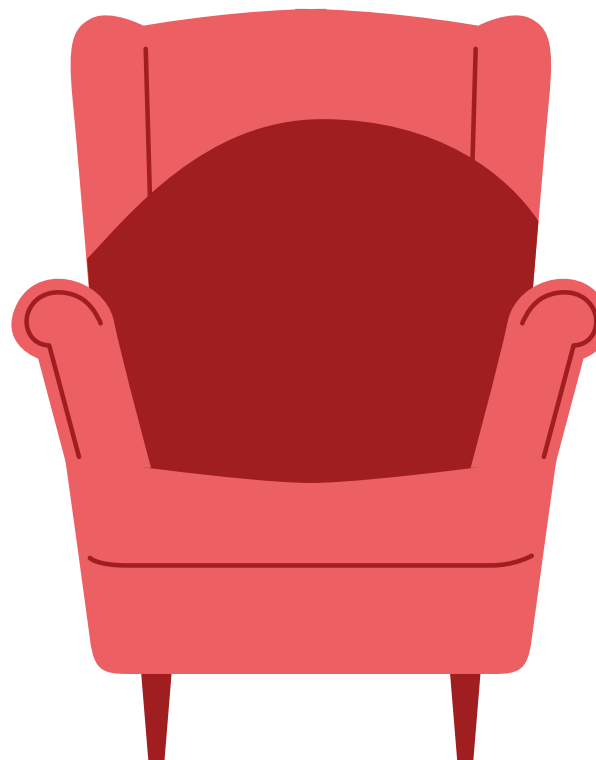
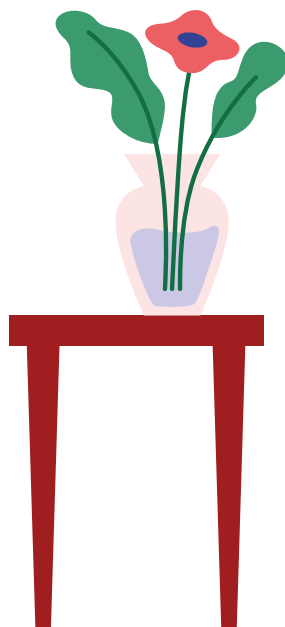
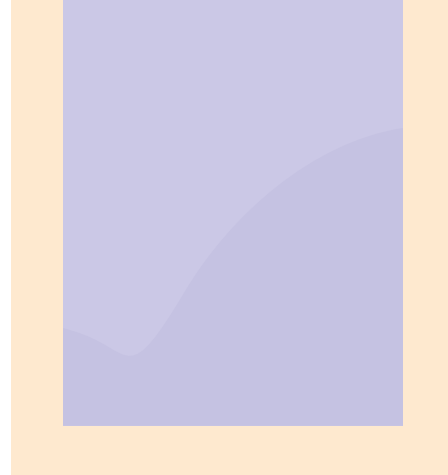


如果擔心深層靜脈栓塞或肺栓塞復發，請謹記你並不是獨自面對問題。醫生或醫療團隊能與病人商討、解除疑慮，以及提供支援、協助及建議。

請務必出席所有與醫生、護士或其他專業醫護人員的預約。如有需要，亦請改期。

如感到不知所措、多於一次忘記服藥或有任何疑慮，請聯絡醫療團隊。

他們會為你提供協助。



約見醫生時的 注意事項



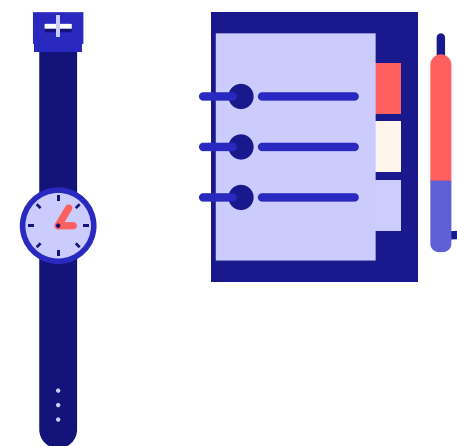
一些簡單建議

預約前

1. 思考約見醫生的目的，這有助病人有效地與醫生溝通，查詢有關疾病或治療的問題
2. 作事前準備，寫下希望與醫生或護士商討的重點事項
3. 部分病人認為與家人、朋友和照顧者分享打算與醫生商討的內容會有幫助
4. 如果進行遙距問診（而不是面對面問診），並需要使用視訊通話程式（而不是電話），病人可事前熟習相關程式的運作。亦可與家人或朋友試用，以確保運作正常，使約見過程順暢。如需協助準備有關程式，請向家人、朋友或照顧者求助

預約時

1. **慢慢來** — 不需要感到焦急。參考事前準備的筆記有助放鬆心情及記起事前準備的重點事項
2. **誠實** — 不要等待醫生詢問才提出症狀或疑慮。告知醫生或護士自己的想法。參考事前準備的筆記，儘可能提供相關資訊
3. **不要隱瞞** — 告知醫生或護士自己的感受和整體健康狀況。儘可能詳細描述自己的身體狀況
4. **把內容寫下** — 尤其是沒有足夠時間商討所有事項的時候。亦可請陪同出席的人士為自己書寫筆記
5. **提問** — 如有任何不明白的地方，請不要害怕向醫生提出。請務必清楚明白治療方案
6. **商討後續決定** — 與醫生商討並計劃後續的決定
7. **了解下次約見醫生的日期** — 了解下次的約見時間（不論是現場或遙距問診），以及約見前的準備事項
8. **留下記錄** — 確保獲取任何相關文件的副本，用於日後參考



約見醫生時的 注意事項



預約後

最好在約見醫生時已經與醫生計劃好後續的決定。以下若干建議有助反思，以及記住與醫生商討和決定好的重要事項：

1. **回顧約見時的情況** — 如果約見期間有書寫筆記，可以查看是否有忘記寫下的內容及／或是否清晰。是否所有問題都已得到解答？
2. **告訴家人、朋友或照顧者** — 將約見結果告知家人、朋友或照顧者，可以有助他們持續為你提供支援

3. **為下次預約作準備** — 在記憶仍清晰時，可以反思預約時進行得順利及需要改善的地方。是否有問題沒有提出？請將問題寫下，在下次預約時向醫生提出



參考文獻

1. NICE. Venous thromboembolic diseases: diagnosis, management and thrombophilia testing. March 2020. Available at: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng158>. Last accessed September 2021.
2. Mayo Clinic. Deep vein thrombosis (DVT). Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/deep-vein-thrombosis/symptoms-causes/syc-20352557?p=1. Last accessed September 2021.
3. NHS. DVT (deep vein thrombosis). October 2019. Available at: www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt/. Last accessed September 2021.
4. NHS. Pulmonary embolism. April 2020. Available at: www.nhs.uk/conditions/pulmonary-embolism/. Last accessed September 2021.
5. Cleveland Clinic. Deep vein thrombosis (DVT). July 2019. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16911-deep-vein-thrombosis-dvt>. Last accessed September 2021.
6. Cleveland Clinic. Pulmonary embolism: who is at risk. July 2019. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15802-pulmonary-embolism-who-is-at-risk>. Last accessed September 2021.
7. Mayo Clinic. Pulmonary embolism. Diagnosis and treatment. Available at: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pulmonary-embolism/diagnosis-treatment/drc-20354653?p=1. Last accessed September 2021.
8. NHS. Overview. Anticoagulant medicines. July 2021. Available at: www.nhs.uk/conditions/anticoagulants/. Last accessed September 2021.
9. Diapharma. Direct Oral Anticoagulants (DOACs). Available at: <https://diapharma.com/direct-oral-anticoagulants-doacs/>. Last accessed September 2021.
10. NHS. Heparin Patient Information booklet. July 2012. Available at: www.dgft.nhs.uk/wp-content/uploads/2014/03/Heparin-injections-at-home-v2-July-2012.pdf. Last accessed September 2021.
11. NHS. Low Molecular Weight Heparin Prescribing and administration (adults). May 2011. Available at: https://mm.wirral.nhs.uk/document_uploads/guidelines/LMWHprescribingandadministrationv1a.pdf. Last accessed September 2021.
12. NHS. Warfarin. April 2019. Available at: www.nhs.uk/medicines/warfarin. Last accessed September 2021.
13. NHS. Oxford Haemophilia and Thrombosis Centre Protocols for out-patient oral anticoagulation with vitamin K antagonists. May 2017. Available at: www.ouh.nhs.uk/services/referrals/specialist-medicine/documents/anticoagulant-protocols.pdf. Last accessed September 2021.
14. NHS. Anticoagulant medicines: Side effects. July 2021. Available at: www.nhs.uk/conditions/anticoagulants/side-effects/. Last accessed September 2021.
15. NHS. Blood in urine. Available at: www.nhs.uk/conditions/blood-in-urine/. Last accessed September 2021.
16. NHS. Vomiting blood (haematemesis). Available at: www.nhs.uk/conditions/vomiting-blood/. Last accessed September 2021.
17. Healthline. Internal Bleeding: Causes, Treatments, and More. Available at: www.healthline.com/health/internal-bleeding. Last accessed September 2021.
18. Healthline. Recurrent Venous Thromboembolism: Symptoms, Treatment, and More. Available at: www.healthline.com/health/recurrent-venous-thromboembolism. Last accessed September 2021.
19. Cleveland Clinic. Pulmonary embolism: prevention. February 2019. Available at: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17400-pulmonary-embolism/prevention>. Last accessed September 2021.
20. Thrombosis UK. Patient Information and Support. Direct Oral Anticoagulant Therapy. Available at: <https://thrombosisuk.org/admin/resources/downloads/thrombosis-uk-patient-information-sheet-direct-oral-anticoagulation-therapy-download.pdf>. Last accessed September 2021.
21. Thrombosis UK. VTE Prevention. Available at: <https://thrombosisuk.org/vte-prevention.php>. Last accessed September 2021.

如獲處方抗凝血藥，切記定時服用醫生處方的劑量，以減低深層靜脈栓塞或肺栓塞復發的風險。如果個人狀況或周遭環境令你在服藥上遇到困難，請務必告知醫生，以便制定適當的計劃，確保你能夠定時服藥。



瀏覽網站了解更多關於

靜脈血栓栓塞：www.LivingwithVTE.com.hk 及
心房顫動：www.LivingwithAF.com.hk



www.LivingwithVTE.com.hk



www.LivingwithAF.com.hk

美國輝瑞科研製藥

香港鰂魚涌英皇道683號嘉里中心21樓

電話: (852) 2811 9711 網站: www.pfizer.com.hk

PP-ELI-HKG-0785 NOV 2021

