

## 採取以下措施就可幫助預防血凝塊的產生：

- 穿寬鬆衣物、襪子或長統襪
- 不時將雙腿提高至超過心臟6英吋
- 若醫生開具處方，則穿戴特別的長襪（名為彈性襪）
- 按照醫生指示進行運動
- 經常變換體位，尤其是在長途旅行期間
- 一次不要站或坐超過1個小時
- 少鹽飲食
- 儘量不要碰撞或傷及雙腿，不要盤腿
- 不要把枕頭放在膝蓋下
- 用墊塊或書籍將床腳墊高4至6英吋
- 服用醫生為您開具處方的所有藥物

**積極活動！積極活動並四處走動可能可以幫助預防血凝塊的產成**

## 如果您有以下感覺，則可能有血凝塊：

- 手臂或腿部出現新的腫脹
- 皮膚發紅
- 手臂或腿部酸痛或疼痛
- 腿部有發熱點
- 低燒

**如果您出現以上任何體征，請立即給醫生打電話**

## 如果您突然有以下體征，則血凝塊可能已經到您的肺部：

- 呼吸困難
- 胸痛
- 心跳加速
- 頭暈
- 帶血或不帶血的咳嗽

**如果您出現以上任何體征，請立即撥打911**

---

參考資料: Wittkowsky A, Zierler BK, V.T.E. Safety Toolkit Team at the University of Washington, Seattle. Your Guide to Preventing and Treating Blood Clots. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. August 2008.

筆者: 加州太平洋醫療中心 護士 PACE Council.

由「患者和社區教育中心」(Center for Patient and Community Education) 聯合「加州太平洋醫療中心」(California Pacific Medical Center) 的工作人員和醫師共同製作。最後更新日期：2010 年 2 月

© 2010 加州太平洋醫療中心

注意：本資料中的訊息旨在向讀者提供準確和適時資訊。而並非取代您直接從醫生獲得的資訊和個人醫療建議。如果您有與治療或本資料所提及治療的風險與利益有關的任何其他問題，請直接洽詢您的醫生。