



衛教編號:CVS-008

2009. 11. 30 訂定

2018. 07. 27 (7 修)

2016. 11. 01 (2 審)

下肢深部靜脈血栓病人之健康維護

深部靜脈血栓是一種常見局部性疾病，有併發肺栓塞致死的危險性，近年來受人口老化、癌症、手術影響有病例增加趨勢，故長期保養及預防再發是相當重要的(如圖一)。



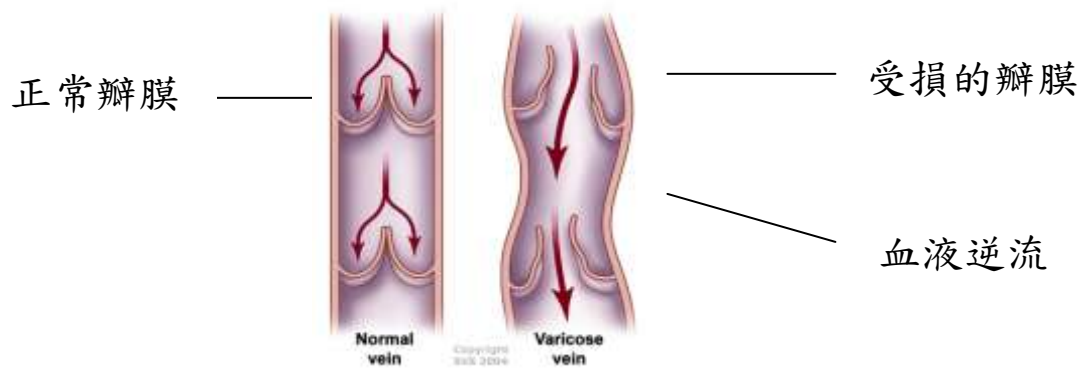
圖一 正常外觀與深部靜脈血栓辨別

一、致病機轉

靜脈是血管的一種，它的功能是讓血液回流到心臟，為了保持血液回流至心臟，周邊靜脈內具有瓣膜(如圖二)。

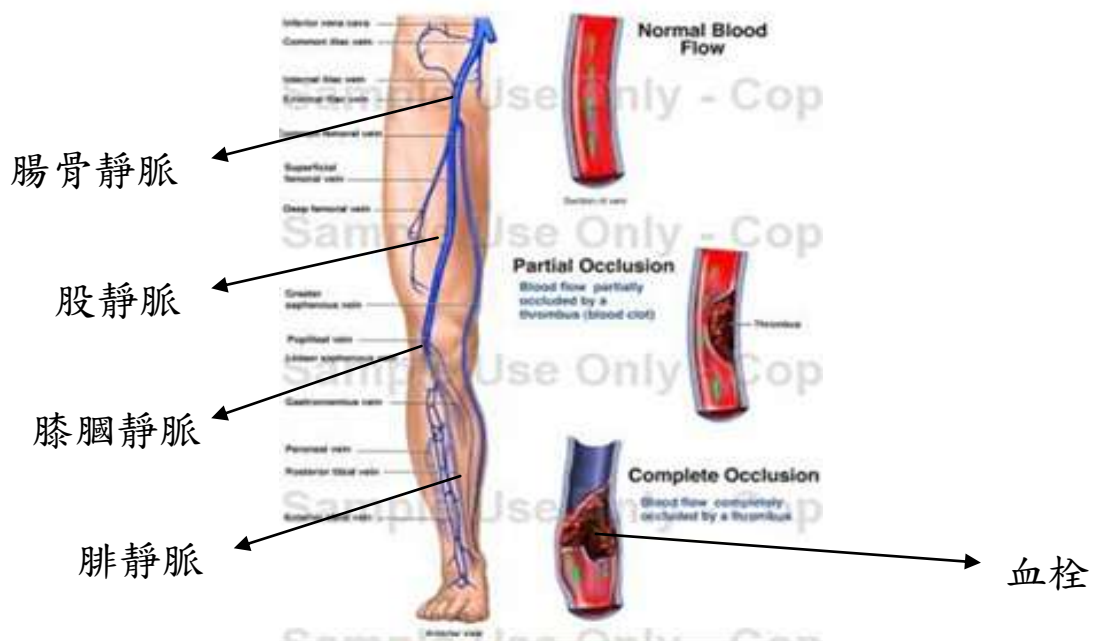
全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經心臟外科醫師或護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印



圖二 正常瓣膜與受損瓣膜血流

如果靜脈內血液回流發生問題或流動緩慢易使血液鬱積形成血栓，若侵犯瓣膜將導致瓣膜受損，因而使周邊血液無法回流至心臟；如果發生在深部靜脈的血栓則稱為深部靜脈血栓，深部靜脈血栓好發於下肢，80% 發生在腓靜脈及膝膕靜脈，其次是股靜脈及腸骨靜脈(如圖三)。



圖三 深部靜脈血栓

二、高危險群

(一)血液回流受阻造成下肢血液鬱積的情況：

長期站立、長期臥床、鬱血性心臟病、肝硬化、腹壓過大(懷孕、腹水、腹部腫瘤)、靜脈曲張、靜脈瓣功能不良、血管內膜曾經受傷等病人。

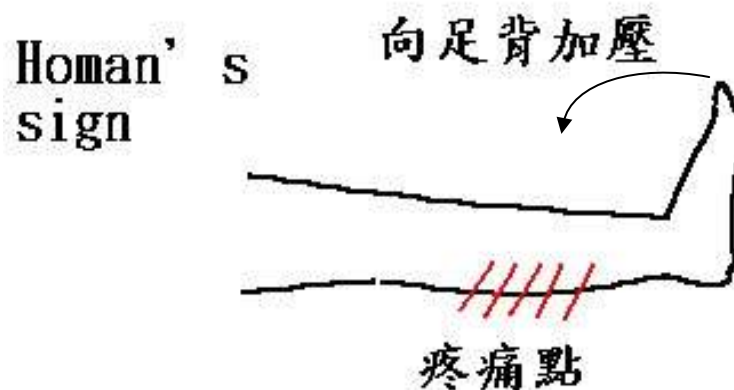
(二)血液中抗凝血因子減少，增加血栓形成的情況：

服用避孕藥或荷爾蒙製劑、瀰漫性血管內凝血、生產等。

(三)其他：肥胖，多處骨折或骨折手術；接受腹腔放射線治療病人，腫瘤細胞栓塞血管，抗磷脂質血症引發血栓，手術後臥床者。

三、臨床症狀

(一)霍門氏病徵(Homan's sign)：將腳趾壓向足背時，小腿肚會感到劇烈疼痛，但此病徵並不是非常準確(如圖四)。



圖四 霍門氏病徵

(二)突發性、單一枝體水腫、壓痛。

四、合併症

(一)肺栓塞:下肢及骨盆的深部靜脈血栓容易造成肺栓塞，有致命的危險性，嚴重影響肺功能或缺氧時，需接受肺動脈血栓清除手術。

(二)蜂窩性組織炎:因深層靜脈栓塞，深層靜脈血流被迫流向淺層靜脈，阻礙了正常皮膚和皮下組織的血流，此好發於急性期。

(三)腔室症候群:肢體腔室累積液體太多、壓力過大，腫脹肌肉/神經組織血循受阻，組織缺氧壞死。

(四)慢性期造成病變處色素沉著、潰瘍、發紅疼痛、皮下組織發炎、淋巴管、肌肉發炎、傷口不易癒合。

五、治療

(一)急性期臥床休息 3-5 天，以減少肺栓塞的機會。

(二)臥床休息時，以枕頭抬高腿部 15-20 公分或 45-90 度，以促進血液回流，減輕腫脹。

(三)急性期注射血栓溶解劑或抗凝血劑(一般約 5-7

天)，當急性症狀消除後則改以口服抗凝血劑使用，目的是預防血栓再形成，需持續服用 6 個月以上，如再發生則需服用兩年或長期使用抗凝血劑。

(四)每日測量腫脹部位的腿圍寬度及下肢脈動，以評估治療是否改善。

(五)下肢腫脹時暫時使用「彈性繃帶」，待腫脹減輕時改穿「彈性襪」，藉由加壓促使血液回流心臟。

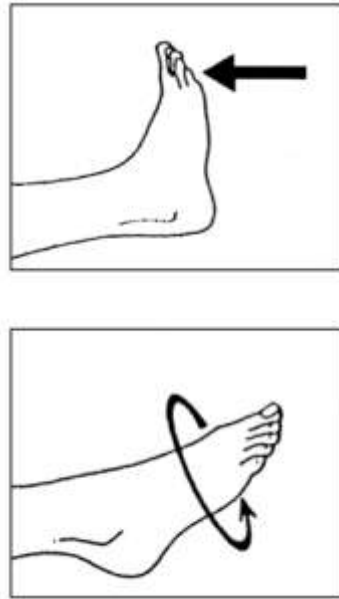
(六)若抗凝血劑治療無效，或是病人有出血傾向，不適用抗凝血劑治療者，為避免致命的肺栓塞，可裝置下腔靜脈過濾網。

六、照顧注意事項

(一)每日觀察患肢是否有蒼白、發紫、腫脹、麻木、冰冷、感覺異常，以及是否有胸痛、胸悶、呼吸困難、咳血等現象（以上狀況需通知醫護人員）。

(二)穿著彈性襪：在抬完腳起床前穿著彈性襪、入睡再脫除；穿著彈性襪時間需持續 6 個月。

(三)每 4 小時肢體做主動運動，一次 10 回，以預防新的深部靜脈血栓，患側肢體做足背屈曲運動，以助小腿內靜脈血回流(如圖五)。



圖五 足背屈曲運動

(四)避免屈膝或腿部懸垂、交叉，坐椅勿太低或太深防止膝膕處血管受壓迫。

(五)戒菸：菸中的尼古丁成分會使末梢血管收縮，阻礙血液回流，促進血栓形成。

(六)按時服用抗凝血劑，並追蹤血中凝血時間(INR)。

(七)避免長期站立、久坐、久蹲、臥床不動。

(八)慢性下肢深部靜脈血栓病人可從事一般性運

動，而游泳是最好的選擇。運動時間不宜過久，運動期間若有腳部腫脹情形，就應休息抬腳。

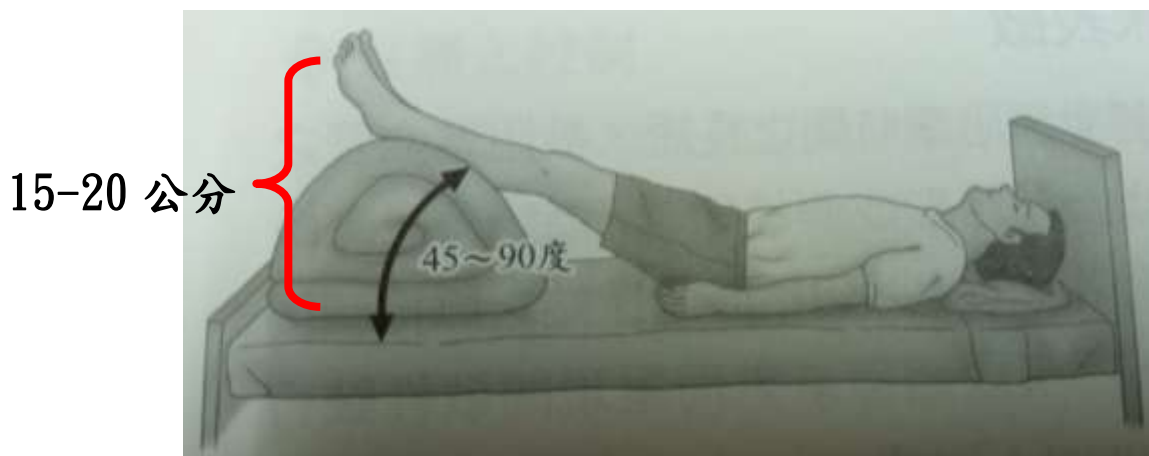
(九)避免著過緊腰帶、衣褲，阻礙骨盆及下肢血液淋巴回流。

(十)出國或旅遊時勿長期久坐，應起立活動。

七、慢性期足部保養方法

正確的保養方法比吃藥更有效，以下是建議保養方式：

(一)白天每 3-4 小時一次於床上平躺，腳墊高 (15-20 公分或 45-90 度)，可以 2-3 床大棉被或枕頭折起來墊腳約 15 分鐘，增加舒適感，若效果不佳者增加次數及抬腳時間，但避免膝關節打直太久(如圖六)。



圖六 下肢抬高

(二)晚上睡覺時，下肢稍微墊高（比心臟高即可）。

上述 2 項必需終身奉行，養成習慣。

(三)若需久站，一定要穿治療型彈性襪。

返家後如有以下症狀請儘速到院就診：

※下肢顏色改變。

※復發腫脹疼痛。

※傷口發炎、潰瘍。

※喘、呼吸困難、胸痛、咳嗽、盜汗、咳血。

八、參考資料：

Luh, W. C., Chiang, C. H. & Lee j. h. (1996) A Practical Method for Direct Measurement of Prothrombin Time and Activated Partial Thromboplastin Time in Whole Blood. *Journal of Medical Sciences*, 17(2), 100-106.

邱育芬(2015)·認識深部靜脈栓塞恩主公醫訊·14-15 頁，取自

<http://www.eck.org.tw/files/228-14-15.pdf>。

陳炯毓(2011)·下肢深部靜脈栓塞之積極療法·取自
<http://www.doctor.org.tw/file/72-4-2.pdf>。

國泰綜合醫院內科部(2011)・認識深層靜脈栓塞・取自

<https://www.cgh.org.tw/tw/content/article/healthy/375.pdf>。

健康醫療網(2013)・選對治療方式，靜脈栓塞不再是個未爆彈・取自

<https://tw.news.yahoo.com/%E9%81%B8%E5%B0%8D%E6%B2%BB%E7%99%82%E6%96%B9%E5%BC%8F-%E9%9D%9C%E8%84%88%E6%A0%93%E5%A1%9E%E4%B8%8D%E5%86%8D%E6%98%AF%E5%80%8B%E6%9C%AA%E7%88%86%E5%BD%88-014000822.html>。

蔡振流(2012)・長時間不動，小心栓塞性靜脈炎・取自

<http://www.femh.org.tw/epaperadmin/viewarticle.aspx?ID=3254>。

鄭素珍(2000)・深部靜脈栓塞之治療與處置・取自
<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8909/4547.htm>。