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弭患血栓，
  请立即就医

我有风险么？

如果有以下情况，您弭患血栓的风险很高：

- 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，您弭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