Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

关于血块

本信息介绍了什么是血块及其治疗方法。

割伤或受伤时，血小板（一种血细胞）将聚集在一起止血，就会在血管中形成正常的血块。 割伤或受伤愈合后，身体会将血块排出体外。 血块可以在身体的任何部位形成。

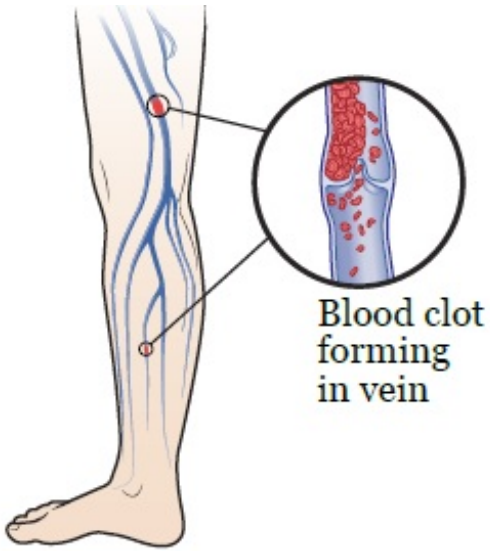
此外，还可能在不需要的时候在健康的血管中形成。 这称为异常（非正常）血块。 异常血块会导致严重的健康问题。

血块的类型

有两种血块可能是危险的：深静脉血栓和肺栓塞。

深静脉血栓 (DVT)

体内深静脉内形成异常血块时就会出现 DVT，通常发生在手臂或腿部（见图 1）。 血块可能会影响正常血流，并导致该部位肿胀、发红和疼痛。 如未得到治疗，可能会形成新的血块。 血块也可能会破裂并扩散至身体其他部位。 这些都会加重肿胀和疼痛，导致行走困难、感染或皮肤溃疡。



腿部深静脉血栓 (DVT)

肺栓塞 (PE)

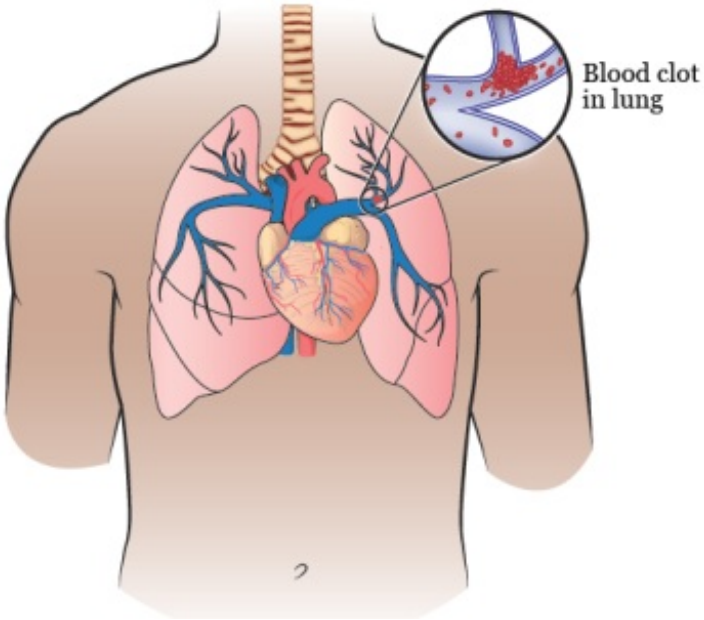


图 2. 肺栓塞 (PE)

PE 是指异常血块阻塞肺部血管中血流流动的情况（见图 2）。 大多数情况下，这是由于

腿部深静脉中的血块脱落并进入肺部。 患有 PE 会使人体无法获得充足的氧气。

如果您患有 PE，可能会出现以下症状：

- 呼吸困难
- 胸痛
- 心跳加快
- 皮肤苍白或呈蓝色

如未得到及时治疗，PE 可能会导致死亡。

血块的风险因素

有些情况会增加血块形成的风险。 这类风险因素包括：

- 不经常走动。 这是因为当您不走动时，血液在深静脉中的流动速度会减慢，从而导致血块。
- 近期接受过手术。 这是因为有些手术可能会导致血液变稠，如果手术时间较长且缺乏活动，则血液可能会凝结成血块。
- 患有癌症
- 置有中央静脉导管 (CVC)
- 接受住院治疗
- 受伤
- 怀孕
- 采用避孕措施或含有雌激素的激素替代疗法
- 超重
- 有血块家族史
- 吸烟

住院期间，您可能会同时出现上述 1 种以上的风险因素。

血块的症状

血块会减少全身的血流流动。 有时，在问题危及生命之前，出现血块的患者不会察觉到任何症状。

这类血块的症状包括：

- 一侧手臂或腿部突然疼痛和肿胀
- 因肿胀和疼痛而行走困难
- 剧烈胸痛
- 心跳加快
- 呼吸困难
- 剧烈腹痛，可能伴有呕吐和腹泻（稀便或水样便）
- 皮肤苍白或呈蓝色

如果发现任何血块症状，请立即致电您的医疗保健提供者。

诊断血块

由于有些患者不会出现任何血块相关症状，因此很多血块是在医疗保健提供者查找其他原因时发现的，例如在进行成像扫描时。 如果您有任何血块症状，请务必告知医疗保健提供者。

如果医疗保健提供者认为您有血块，他们会建议您进行以下 1 种或多种检查：

- 对肺部进行计算机断层扫描 (CT)，以查找 PE。 CT 扫描通过 X 光拍摄您的内脏器官。
- 对静脉进行超声检查，以查找腿部或手臂是否存在血块。 超声机使用声波来生成身体内部图像。
- 血液检查，以测量血块凝结的速度。 此外，血液检查还可以了解您是否有任何基因可能会增加血块风险。

治疗血块

血块的治疗通常包括服用血液稀释剂，又称为抗凝剂。 这是最常见的血块治疗方法。 血液稀释剂有助于防止体内形成新的血块。

血液稀释剂可以：

- 通过静脉注射或皮下注射。 示例包括肝素、依诺肝素钠 (Lovenox®) 和磺达肝癸钠 (Arixtra®)。
- 口服片剂。 示例包括华法林 (Coumadin®)、利伐沙班 (Xarelto®)、阿哌沙班 (Eliquis®) 和依度沙班 (Savaysa®)。

医疗保健提供者将决定哪种类型的药物最适合您。

所需服用血液稀释剂的时长取决于多种因素。 医疗保健提供者将考虑您的风险因素，并帮助决定您需要服用多长时间。 部分患者可能需要一直服用。 服用血液稀释剂期间，您需要定期与医疗保健提供者进行看诊。

有些血液稀释剂可能有特殊说明，例如在服用期间需要避免某些药物。 如果您服用的血液稀释剂有任何特殊说明，您的医疗保健提供者将与您详细讨论。

预防血块

您可以采取很多措施来预防血块的形成。 以下是预防血块的方法。

体力活动

保持活跃是预防血块的好方法。 轻度或中度运动（如散步或瑜伽）可以改善血液流动。 在医疗保健提供者的指导下，如果您可以的话，请尽量每隔几小时活动一次。 对于大多数人而言，这意味着只要未感到不适即可。

如果长时间久坐（如乘飞机或汽车出行），则经常活动也很重要。 如果您无法离开座位走动，则在长途旅行中请确保经常变换姿势。

如果您不方便走动，可以尝试用双脚做一些轻微的拉伸和运动。 您可以在坐着或躺着的时候用双脚画圈或用脚趾上下指点。

药物

如果医疗保健提供者给您开了抗凝药物（血液稀释剂），请务必按医嘱服药。 这种药物可以降低血块形成的几率。

序贯加压装置 (SCD) 套筒

如果您住院，患有血块的风险会更高。 为了帮助预防血块，您可以使用 SCD 套筒。

SCD 是一种包裹小腿的套筒（见图 3）。 套筒通过导管连接到一台机器上，该机器会将空气从套筒中挤入挤出，从而轻柔地挤压双腿。 这是一种安全有效的方法，可帮助血液循环（流动）以预防血块的形成。



图 3. 腿部 SCD 套筒

除非医疗保健提供者告知不得佩戴，否则您在医院病床时应始终佩戴 SCD 套筒。 请务必在下床之前取下 SCD 套筒，因为导管可能会使您绊倒或摔倒。 如果您发现导管被挤压或泵发出哔声，请告知您的医疗保健提供者。

预防血块的其他提示

您还可以按照以下提示来预防血块：

- 穿着宽松的衣服、袜子或长袜。
- 如果医疗保健提供者推荐，可以穿压力袜。 这种特殊的袜子可以改善血液流动。
- 坐着时避免双腿交叉。
- 用木块或书本将床底垫高 4 到 6 英寸。 这将有助于抬高双腿，改善血液流动。
- 少摄入盐分。 摄入过多盐分可能会导致肿胀，并会增加血块形成的风险。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 患有血块的手臂或腿部疼痛、肿胀加剧，或两者兼有
- 另一侧手臂或腿出现新发疼痛、肿胀或两者兼有
- 呼吸困难
- 剧烈头痛或头痛久不缓解

- 鼻出血
- 牙龈出血
- 尿液、粪便、呕吐物或口腔咳出的粘液中带血
- 月经量比平时更大
- 流血不止
- 瘀伤无法缓解
- 跌倒或以任何方式受伤
- 计划进行任何牙科医疗程序或手术
- 因任何原因停止服用血液稀释剂
- 任何无法解释的意外副作用
- 任何问题或顾虑

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Blood Clots - Last updated on August 8, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利