

# 在家中预防血栓

踝关节锻炼和加压包扎以降低术后血栓形成的风险。

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

腿部静脉的血栓（深静脉血栓，或 DVT）通常在髋部和膝关节手术后被广泛讨论。上肢手术后的风险要低得多，但并非为零：使用悬带且活动量少于平时就足以使其风险略有上升。在家中养成一些简单的习惯，即可将风险控制在应有的水平。

## 为什么上肢手术仍存在一定的风险

肩关节或肘关节手术后，您在最初的一到两周内活动度通常会降低。您可能需要坐在椅子上直立睡眠，减少步行，并避免长时间外出。久坐不动会减缓腿部静脉的血流，这是导致血栓形成的主要原因。

以下因素会进一步增加基础风险：既往深静脉血栓形成（DVT）或肺栓塞病史、强烈的血栓家族史、服用复方口服避孕药或接受激素替代疗法、近期长途旅行、吸烟、肥胖，以及某些疾病（包括癌症和炎症性肠病）。如果您存在上述任何情况，您的外科医生可能已特别推荐您使用抗凝药片或注射剂；请严格遵循该建议。

## 您每天可以做的事情

大多数上肢手术后患者不需要使用抗凝药物。以下保护性习惯通常已足够：

- **坚持步行。** 在家中短距离步行五次比一次长距离步行更好。在清醒的每个小时里，都尽量活动，哪怕只是走到水壶那里。
- **经常活动脚踝。** 坐着时，每小时将脚尖上下勾动二十次。这有助于将小腿静脉中的血液泵出。
- **多喝水。** 每天两升。脱水会使血液变稠；止痛药和食欲减退都会导致您饮水量低于平时。
- **不要长时间跷二郎腿，** 也不要坐在膝盖下方受压严重的躺椅上。

- **如果可能**，在大手术后至少两周内避免长途飞行。如果必须飞行，每小时在过道里走动，并穿着弹力袜。

吸烟会显著增加血栓风险；如果您为了手术已经戒烟，现在是坚持下去的绝佳时机。

## 警示症状——请致电我们或前往急诊科

---

- **与另一侧相比，一侧小腿出现疼痛、肿胀、发热或发红**
- **突发呼吸困难、胸痛或咯血：** 请立即前往急诊科，这可能是肺栓塞（肺部血栓）
- **出现上述任何症状时伴有头晕或晕厥**

若出现上述任何情况，请勿等待随访预约。血栓若早期治疗，通常易于管理；若延误治疗，则可能危及生命。