如何
在家
注射CLEXANE®
（依诺肝素钠）

患者指南

本手册是由赛诺菲公司资助并制作，
主要面向使用Clexane的患者

SANOFI

内容

简介 3

您的数字资源 4

为何需要使用CLEXANE？ 5

如何判断您是否患有 DVT 或PE？ 7

如何使用CLEXANE？ 8

何注射CLEXANE？ 9

一定要和一定不要 13

需要注意的事项 15

问题解答 17

记录您的注射 19

其他信息 24

简介

您的护士或医生应该已经向您演示过了CLEXANE的自我注射的方法——很可能当您在医院里时。或许您也已经观看了有关注射方法的视频。

这本手册为您提供了一些有关在家注射的简单指导。您可以将它放在手边，随时参考。

您也可以将自己的注射详情记录在这本手册的专用表格中，以便记录核对自己的注射情况。

本指南中的信息不可代替护士或医生的建议。
如果您有任何问题或不确定如何注射 CLEXANE，
请咨询您社区的护士或医生。

报告副作用

如果您出现任何副作用，请告知您的医生、药剂师或护士。这包括药品包装说明书中未列出的任何副作用。您也可以直接通过黄卡（Yellow Card）系统报告副作用，网址为：yellowcard.mhra.gov.uk；或在Google Play或苹果应用商店搜索MHRA黄卡。

通过报告副作用，您可以帮助我们更好地了解本药品的安全性。

您的数字资源

在VTEMatters网站上，您可以找到有关血栓和CLEXANE的相关资料。

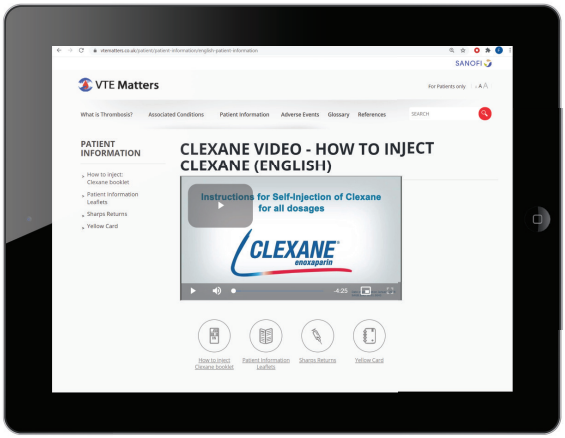
www.vtematters.co.uk/patient

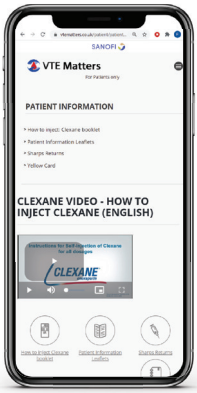
您可以通过观看视频，了解如何自行安全地注射CLEXANE。

您可以**从我们的网站上下载**手册本，以便在您需要的时候随时参阅。

您还可以找到**您所在地区的利器回收**信息。

这些资源以18种不同的语言提供：英语、阿拉伯语、孟加拉语、希腊语、古吉拉特语、印地语、立陶宛语、波兰语、葡萄牙语、旁遮普语、罗马尼亚语、俄语、简体中文、繁体中文、索马里语、西班牙语、乌尔都语和威尔士语。





为何需要使用CLEXANE？

什么是CLEXANE？

CLEXANE可以降低血液凝固风险，是一种抗凝血剂(凝血是血液凝固的医学术语)。在某些情况下，它也可以用于治疗已经发生凝血的患者。

为何需要使用CLEXANE？

身体(通常是腿部)的大静脉中可以形成血凝块。这种情况在医学上称作深静脉血栓 (Deep Vein Thrombosis)，(有时简称为DVT)。因为DVT可能导致潜在的严重问题，所以需要需要治疗。

有时候，血凝块会脱落并随着血流移动至其他部位。如果血凝块嵌顿在肺内，即可导致胸痛和呼吸困难，严重时还可以导致死亡，这在医学上称作肺栓塞 (Pulmonary Embolism, PE)。

哪些人存在凝血风险？

有很多原因可以导致您的凝血风险升高。

以下是一些最常见原因：

- ☑ **年龄——当您超过 40 岁以后，凝血风险将伴随您年龄的增长而增加**
- ☑ **联用口服避孕药**
- ☑ **接受某些特定的激素替代疗法(Hormone Replacement Therapy，HRT)**
- ☑ **某些心脏疾病**
- ☑ **肥胖**
- ☑ **曾经患有过DVT**
- ☑ **做过手术，例如膝关节置换、髋关节置换或腹部手术等**
- ☑ **静脉曲张**
- ☑ **曾经患有癌症并接受治疗**
- ☑ **妊娠**
- ☑ **长途旅行或行动不便**

如何判断您是否患有 DVT或PE？

DVT (深度静脉血栓) 的早期症状

当您发生深静脉血栓时，您的一条或两条腿可能会出现以下任一症状：

- ☑ **小腿肚或大腿疼痛或压痛**
- ☑ **肿胀、发红或皮肤颜色改变**
- ☑ **小腿肚或腿部发热**

有时，由于您没有任何明显的症状，所以您可能无法得知自己患有DVT。

PE (肺栓塞) 的早期症状

如果您的肺内出现血凝块(肺栓塞)，您一般都会觉察到一些异常。您可能会出现以下一种或多种症状：

- ☑ **胸痛**
- ☑ **呼吸短促**
- ☑ **咳嗽(或咳血)**
- ☑ **心跳加速(或脉搏很快)**
- ☑ **呼吸急促**
- ☑ **疲倦**
- ☑ **感到发热**

如何使用CLEXANE？

CLEXANE需要通过注射给药。您应该每天在同一时间注射。

您的护士或医生会告诉您，您的疗程是多久。

CLEXANE有多种不同的剂量规格，因此您的注射器看上去可能与这本手册中的图片略有不同。

何注射CLEXANE？

您的护士或医生应该已向您演示过如何使用 CLEXANE注射器给自己注射。在您尝试给自己注射之前，您应了解正确的注射技巧，这很必要。如果您不确定如何注射，您应询问护士或医生。

CLEXANE有多种不同的剂量规格，因此您的注射器看上去可能与这本手册中的图片略有不同。

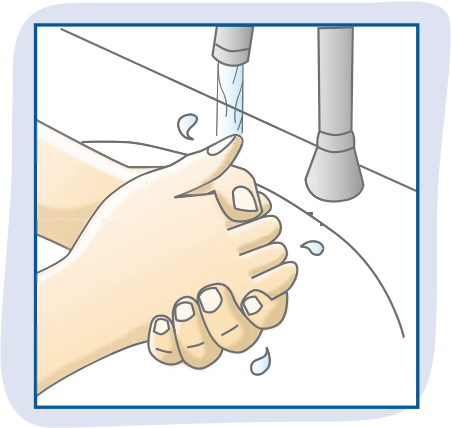
请记住，您可以在VTE事项里下载或观看“如何在家注射Clexane”的视频，网址是：www.vtematters.co.uk/patient。

CLEXANE注射方法逐步说明

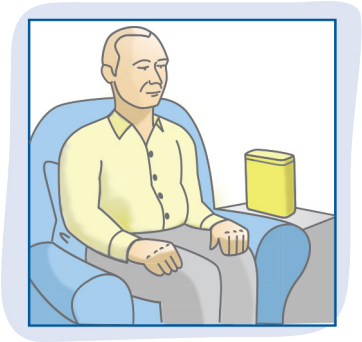
注意： 如果以下说明与您的护士或医生的指示不同，请遵循护士或医生的指示。

1 **首先，用肥皂和水洗净双手。**

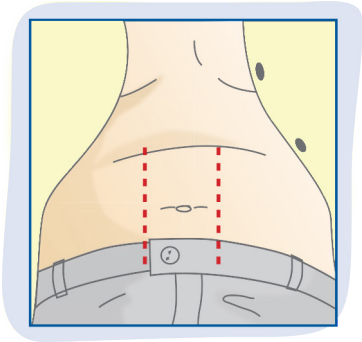
然后，将双手彻底擦干。



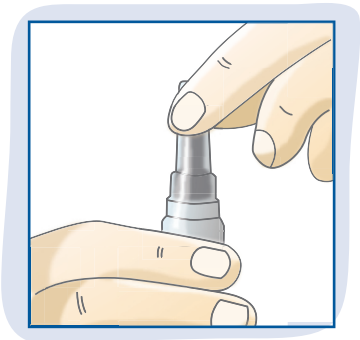
取一个舒适的坐位或卧位，使您能够轻松看到待要注射的腹部部位。在床上或扶椅上垫一个坐垫或枕头或许会有帮助。确保将专用安全盒(也称锐器盒) 放在手边。



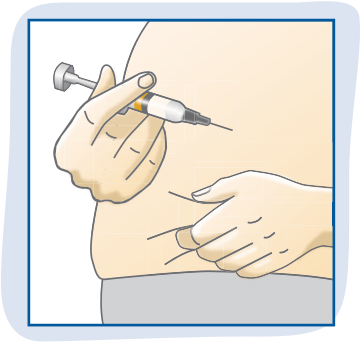
在腹部的左侧或右侧选择一个区域，远离肚脐至少两英寸——靠近身体外侧——如虚线所示。



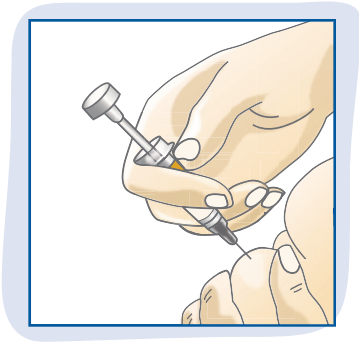
小心地将注射器末端的护帽取下，注意不要弄弯针头。将针帽丢入专用安全盒内，您不会再用到它。



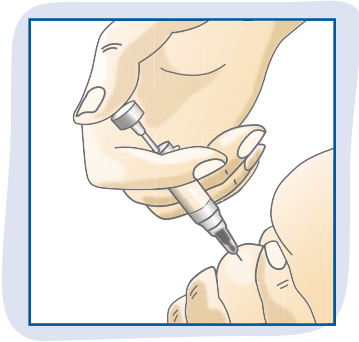
5 **用您平时写字的手，像握笔一样握住注射器。**
用另一只手的拇指和食指捏起待注射部位的皮肤。



6 **将针头全部插入到捏起的皮肤内，期间一直用拇指和食指捏住皮肤。**确保针头直线插入，并与身体成90度直角。

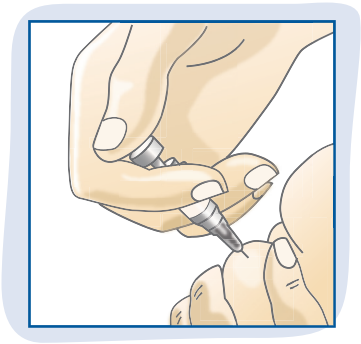


7 **持续稳定地挤压注射器活塞，直到推不动且注射器内没有液体为止。**



8 **您的注射已结束，您现在可以轻轻地拔出针头，注意保持针头笔直。**针头会被一个保护套自动套住。您现在可以松开皮肤。

注意： 只有将活塞一路按压到底，排空注射器内的液体，才能激活安全装置，使之释放保护套。



9 **将用过的注射器针头朝下并指向身体以外，直接丢入安全盒内。**

您的护士或医生会告诉您安全盒装满后应如何处理。**您一定不要将其当作生活垃圾丢掉。**

一定要和一定不要

一定要捏住腹部皮肤，直到注射完再松手。这有助于确保药物注入到脂肪组织而非肌肉内，因为注入到肌肉内会导致瘀青。

一定要轮换注射部位——右侧一次，左侧一次

每次注射完后，**一定要**将用过的注射器丢入安全盒中——**切勿将用过的注射器丢在房间各处。**

一定要遵循护士或医生的指示进行注射。

一定要在每天同一时间进行注射。

一定要留意异常出血迹象——参见第 17 页。

在刮除体毛或使用刀子和其他锋利物品时，**一定要**小心，因为您可能会比平常更容易流血。

一定要将您正在服用的其他药品告知护士或医生——包括从药剂师处购买的药品和任何草药补充剂。因为其他药品有时可能会影响 CLEXANE的作用方式。

一定要和一定不要

进行注射前，**一定不要**将注射器放下，也不要让任何东西接触针头——这样才能保持针头无菌，减少感染风险。

一定不要拧转针帽，这样可能会弄弯针头。

一定不要在瘀青或结疤的皮肤上进行注射，也不要在会被衣物摩擦到的地方进行注射。

注射后，**一定不要**揉搓皮肤，以防导致瘀青。

一定不要让其他人使用您的注射器。

一定不要将 CLEXANE 放在冰箱或冷冻柜里——常温保存即可。

使用 CLEXANE 期间**一定不要**服用以下任何药物，除非您的护士或医生让您服用：

- 阿司匹林或任何含阿司匹林的药物
- 非甾体抗炎药一类的止痛剂(例如布洛芬)

请记住，感冒药和咳嗽药中可能会含有这些药物。
这些药物都会让您更容易流血。

如果您对依诺肝素钠或者肝素过敏，**一定不要**使用 CLEXANE。

需要注意的事项

与所有其他药物一样，CLEXANE也会在某些人中产生副作用。最常见的副作用是，您可能会比平时更容易发生瘀青和 出血。

另外，您的注射部位皮肤可能会出现轻微刺激症状或其他反应，包括发红、疼痛、小硬肿块(称作结节)或皮内出血(有时称作血肿)。

这些副作用可能是由注射导致，但如果它们发生在注射后某个时间，则可能是感染的标志。

如果您先前注射部位附近的皮肤出现发红、浮肿、发热、皮肤变色或渗出，请立即与您的护士或医生联系。

如果您出现以下任何一种情况，请立即与您的护士或医生联系：

- **手术伤口出血**
- **任何其他出血**——例如，注射过的皮肤部位出血、鼻血、尿血(粉红或深褐色尿)或者咳血或吐血
- **异常瘀青：**不是由撞击或任何其他明显原因造 成的瘀青

如果您出现以下情况，也应告知护士或医生：

- **严重摔伤或头部受伤**
- **怀孕**或打算怀孕
- 任何其他**异常症状**

问题解答

是否可以在腹部以外的地方注射？

您应该询问您的护士或医生。

用过的注射器应如何处置？

将用过的注射器针头朝下，放入提供给您的安全盒或锐器盒内。

一定不要将安全盒置于儿童可触及的地方。

当安全盒装满后，询问您的护士或医生该怎么做。**切勿将其当作生活垃圾丢掉。**

CLEXANE注射器应保存在什么地方？

未使用过的注射器应保存在儿童无法触及的安全位置。常温保存(约22°C)，避免光照和潮湿。

注射器内如果有气泡，该怎么办？

您的CLEXANE注射器中应该会有一个气泡。这是正常的，注射前无需采取任何措施排除气泡。

如果我怀疑自己注射了过多CLEXANE，该怎么办？

您应该询问您的护士或医生。

如果我漏掉了一次注射应该怎么办？

您应该询问您的护士或医生。

我从哪里可以找到更多有关 CLEXANE 的信息？

您应该询问您的护士或医生。另外，您也可以访问 www.vtematters.co.uk/patient，了解更多关于血栓形成和CLEXANE的信息。

www.vtematters.co.uk/patient

我如何判断自己是否已经注射？

这本手册的背面有一份核对表。您可以用它记录您的注射情对您非常有帮助。这有助于您核对注射次数，确保您注射正确剂量的药物。

记录您的注射

	星期几/日期	时间	注射部位
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

记录您的注射

	星期几/日期	时间	注射部位
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			

记录您的注射

	星期几/日期	时间	注射部位
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

记录您的注射

	星期几/日期	时间	注射部位
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			

笔记

本指南中的信息不可代替护士或医生的建议。

如果您有任何问题或不确定该如何注射CLEXANE®，请咨询您的护士或医生。

Sanofi, 410 Thames Valley Park Drive, Reading,
Berkshire, RG6 1PT, 英国

CLEXANE®由sanofi提供

MAT-GB-2001495(v1.0) | 制作日期：2020年8月