



全血球低下護理指導



化學治療藥物大多有骨髓抑制的功能，導致骨髓細胞及造血能力無法正常運作，故血球數目有不正常降低，而出現白血球減少、血小板減少及貧血的現象。這些現象是短暫的，經過一段時間，骨髓細胞又恢復製造能力，血球便回升到正常值。

一、骨髓所製造的三種血球功能：

- (一) 白血球: 抵禦感染，正常值 3500-11000/cmm。
- (二) 血色素: 攜帶氧氣到身體各組織。正常值男: 13.5-18gm/dl; 女: 12-16gm/dl
- (三) 血小板: 幫助血液凝固和預防出血，正常值: 15 萬-35 萬。
- (四) 嗜中性白血球計數: 一般而言白血球正常值因人而異，所以嗜中性白血球計數常用來評估病人抵抗力及感染風險。

二、在每次化學治療前醫師會先讓患者做抽血檢查，以評估是否適合進行下一次治療，若血球不夠，醫師會先讓患者休息數天或調整藥物劑量，待血球恢復再進行治療。

三、血球數目減少所引起的副作用

(一)、白血球減少:

治療期間以白血球低下最常見，一般在每一次治療結束後七至十四天最常發生，若出現以下症狀，需告知醫護人員:

1. 發燒(口溫大於 38 度 C)。
2. 畏寒。
3. 腹瀉。
4. 口腔潰爛，喉嚨痛。
5. 尿道灼熱感，牙齒痛。

為避免白血球下降時感染風險，首重患者自我保護，包括：

- (1) 落實手部衛生，養成良好洗手習慣。
- (2) 保護性措施：

避免與有傳染病的人接觸，在人群擁擠或公共場所需戴口罩；居家環

境保持整齊清潔，不可放置鮮花或堆積東西。

(3) 如有發燒或低體溫($<36^{\circ}\text{C}$)應就醫或報告醫師。

(4) 保持皮膚及黏膜的清潔及完整性：

每日檢查皮膚及黏膜完整性；使用電動刮鬍刀取代傳統剃刀；以軟毛牙刷及無刺激漱口水進行口腔護理；洗澡時以輕拍取代磨擦；剪指甲或工作娛樂時不要造成傷口；皮膚乾裂時以乳液塗抹保護皮膚。

(5) 傷口及管路照護：

若不小心造成傷口，需儘速消毒處理；每日觀察管路傷口，若有紅、腫、熱、痛、滲液之情形，須立即就醫或報告醫師；定期依照無菌技術執行傷口換藥與管路更換。

(6) 定期監測血液檢查值的變化，如：CBC、ANC、CRP 等，務必在醫師約定期間返診抽血。

(7) 飲食：保持均衡飲食與足夠營養，避免生食。

(8) 如廁衛生：如廁前後洗手、如廁後清潔方向要由前往後擦拭。

(9) 白血球生長激素(G-CSF)治療：必要時依醫囑注射白血球生長激素(G-CSF)。

(二)、紅血球減少(貧血)：

血色素值太低時，會影響身體供氧狀態，因此體內組織無法獲得足夠氧氣來工作，你可能會覺得疲倦、昏眩、寒顫、心悸或呼吸短促等。貧血時建議：

1.定期監測血液檢查值的變化，如：血紅素值及血比容積等，務必在醫師約定期間返診抽血。

2.認識貧血症狀：

觀察活動是否無耐力、呼吸喘、眩暈、疲倦、心悸、心跳過速、心絞痛等症狀，並多休息、保留體力。

3.預防組織缺氧：若因貧血造成呼吸困難，必要時需使用氧氣。

4.注意血液循環：

若末梢血循不佳、感覺較遲鈍，須避免使用電毯與熱水袋；洗澡時注意水溫以免燙傷；長期臥床病人要定時翻身，避免皮膚完整性受損。

5. 營養評估及飲食：

建議補充葉酸、鐵質豐富之食物，如多吃綠色蔬菜、肝臟及瘦肉等含豐富鐵質的食物，若有需要可諮詢營養師。

6. 預防跌倒：

貧血容易導致姿勢性低血壓，變換姿勢宜採漸進式；為避免姿位性低血壓造成眩暈而跌倒，注意動作要慢一些(先坐床邊一會，避免馬上下床)。

7. 輸血治療：必要時醫師會給予輸血或紅血球生成素注射，補充過低紅血球數目。

(三)、血小板減少：

血小板可有凝血及止血作用。當血小板數目太低時，可能容易出血，如皮膚淤紫、牙齦出血、流鼻血、大小便帶血、生理期延長或經血量增加及傷口不易止血等。出血傾向的建議：

1. 辨識出血症狀：每日檢查身體是否有不正常出血：如皮膚出血點、結膜下出血。

2. 減少出血情況發生：

避免碰撞及劇烈活動；避免挖鼻孔或用力擤鼻涕造成流鼻血；避免使用過粗的針頭執行抽血或肌肉注射；避免用力解便，導致肛門黏膜損傷；避免用力咳嗽或打噴嚏造成血管破裂；建議使用電動刮鬍刀、含蠟牙線及軟毛牙刷。

3. 用藥安全：避免使用血小板抑制劑，抗凝血或其他延長出血時間的藥物（如阿斯匹靈製劑）或食物。

4. 預防跌倒：血小板若太低則建議臥床休息；變換姿勢採漸進方式，以預防跌倒發生。

5. 輸血治療：必要時檢查尿液或糞便有無潛血反應，醫師會視情況輸血小板以補其不足。

參考資料：

台大醫院 11CD 病房 100 年 3 月 14 日修定

製作單位諮詢電話：11C：23123456-62547；11D：23123456-62563