

## 骨髓抑制時之自我照顧



 醫療財團法人辜公亮基金會和信治癌中心醫院  
KOO FOUNDATION SUN YAT-SEN CANCER CENTER

台北市北投區立德路125號 代表號：(02) 28970011/(02) 66030011

預約掛號：(02) 28971177 網址：www.kfsyscc.org

癌症暨健康篩檢專線：(02) 28971133或(02) 28970011分機3205~8

### 前言

當您在接受化學治療時，抗癌藥物可能會影響任何一種骨髓所製造的血球，例如：白血球、血小板、紅血球，而每一種血球在體內都是非常重要的。白血球主要的功能是細胞的吞噬及溶解，當癌症病人在接受化學治療或放射治療後，往往白血球會降低，導致發燒、感染甚至危及到生命。血小板會影響凝血功能；紅血球負責運送氧氣，血紅素低下時會造成貧血的症狀。

在您接受化學治療後的 7~14 天可能會發現骨髓抑制的副作用，以下內容要告訴您，當發生骨髓抑制時應如何自我照顧。

### 骨髓抑制定義

#### 一、白血球下降定義：

一般被定為絕對嗜中性白血球數目 (Absolute Neutrophil Count; ANC) 小於 1,000 個/立方毫米。

ANC 正常範圍為 1,500~2,000 個/立方毫米。

#### 二、紅血球下降定義：

血紅素 <10mg/dl，正常 12~14mg/dl。

#### 三、血小板下降定義：

血小板 < 150,000 個 / mm<sup>3</sup>，

正常 150,000~450,000 個/mm<sup>3</sup>。

### 白血球低下時之自我照顧

#### 一、環境衛生方面

1. 保持家中整潔，暫不放鮮花、盆景、垃圾桶需加蓋。
2. 避免到公共場所，若在人多的環境須戴口罩。(當口罩潮濕時即需更換)
3. 避免接觸生病的人。
4. 不可接觸泥土及動物的排泄物，若不可避免，請戴手套。

#### 二、個人衛生方面

1. 口鼻：每天檢查口腔有無紅斑、潰爛或白色浮皮，並時常以漱口水漱口；刷牙時，建議使用軟毛牙刷，以溫和方式，避免造成傷口為原則。
2. 皮膚：
  - A. 養成洗手的習慣。不需使用殺菌肥皂，並保持肥皂乾燥，最好是使用按壓式的洗手液，以避免滋生細菌。
  - B. 每日應沐浴。
  - C. 剪短指甲，保持清潔，但勿傷害到指甲廓與皮膚。
  - D. 觀察傷口有無紅腫情形。
  - E. 避免因使用刮鬍刀及刀、剪而致之傷害，必要時可改用安全剃刀或電動刮鬍刀。
3. 會陰及肛門：
  - A. 大便後，可使用坐浴（流動水）或電動沖水馬桶清潔肛門及會陰部分皮膚，用衛生紙以輕拍方式，由前往後擦拭乾淨。

B.時常觀察會陰及肛門是否有無紅、腫、痛、破皮及潰爛情形。

C.保持大小便通暢，若有腹瀉或便秘情形，應告知醫師，避免自行使用灌腸液或塞劑。

### 三、飲食調配

進食高蛋白及富含維生素A、C、E、礦物質等食物，不可吃生菜，所有食物均要煮熟，水果類應選擇剝皮或削皮的來食用，飲用水一定要煮沸或用蒸餾水，飲料方面，盡量飲用錫箔包的，並注意有效日期。

### 四、中心靜脈導管

若您因治療而裝置中心靜脈導管，建議每天觀察放置部位是否有異常出血、紅腫、硬、滲出液或感染徵象。

### 五、感染預兆：

1. 體溫超過 38°C (100.4°F)。
2. 身體發冷現象。
3. 咳嗽、流鼻水、喉嚨痛。
4. 小便灼熱感。
5. 每天 3 次或是更多次排大量腹瀉約持續 2 日以上。
6. 中心靜脈導管有出血、紅腫、硬、分泌物等...異常徵象。

## 貧血時之自我照顧

1. 充分的休息，以恢復體力。
2. 增加綠色蔬菜及動物肝臟，紅色肉（瘦豬肉、牛肉）的攝取。
3. 改變姿勢時，宜慢慢的移動身體，以避免頭暈。例如：當您起床時，應先坐在床上一會兒，待無頭暈情形時再站起來。
4. 當您有容易疲倦、頭暈、發冷或呼吸短促等症狀時，請告知您的醫師或護理人員，如果您的紅血球過低，醫師可能會幫您輸血以補充血球。

## 血小板低下時之自我照顧

### 一、預防出血

1. 減少劇烈運動，鼓勵臥床休息。
2. 使用電動刮鬍刀。
3. 刷牙時宜使用軟毛牙刷或棉花棒，勿用牙籤，剔牙時應用牙線(血小板大於 50,000 時)。
4. 避免穿戴太緊鞋子。
5. 有血痂時，讓其自行脫落。
6. 避免使用灌腸、塞劑、肛溫表。
7. 避免用力擤鼻，若一定需要擤鼻，則由兩側鼻孔溫和地擤鼻，禁止有閉氣用力的動作。
8. 使用鋼板或精細的網狀鋼刀修指甲。
9. 依醫囑服藥，禁服阿斯匹靈類的藥物。
10. 儘量避免肌肉注射。
11. 若流血不止時，應立刻就醫。
12. 飲食：宜選擇柔軟、不刺激性食物並避免太熱太冷之食物。
13. 增加水份攝取，避免便秘（3,000cc/天）。

## 二、觀察出血徵兆

1. 黏膜或皮膚出現紅斑或出血點。
2. 大小便顏色改變。
3. 若有頭痛、嘔吐、昏睡神智混亂，可能為腦出血症狀，應立刻就醫。

## 三、出血處理

1. 若有局部出血，如鼻孔、牙齦等小出血，可以棉球、紗布直接加壓於患處，直至止血。血止後不可強行取下痂皮，以免再度出血。
2. 若身體其他部位流血不止，應立刻就醫。

## 緊急就醫

若有上述感染體溫超過 38°C (100.4°F)、貧血或出血不止徵兆時，煩請您儘快與主治醫師連絡或返回本院急症處理室就醫（急症處理室提供 24 小時緊急病人之服務）；當您的狀況改變並可能危及生命時，請考量個人路途、病情緊急考量下，先就近就醫，等待病情處置穩定後，再轉回本院。

### 自我紀錄抽血數值

日期	白血球	血紅素	血小板	輸血