

# 白血球減少之自我照顧

## 一、何謂白血球減少

血液中的白血球具有抵抗感染的功能，白血球減少，抵抗力跟著降低；感染的可能性就提高。白血球血液中的數目可分為：

正常值：3,200-10,000/mm<sup>2</sup>具有抵抗感染的能力

白血球減少症：小於3,200/mm<sup>2</sup>容易被感染

## 二、如何作感染的評估

(一) 發燒：耳溫大於38°C、心跳加快、呼吸加快。

(二) 皮膚黏膜：傷口處紅、腫、熱、痛、膿（例如：Port-A（植入式人工血管注射座）、打針處）、口腔潰瘍、肛門粘膜潰瘍。

(三) 消化系統：噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振。

(四) 泌尿生殖：排尿灼熱感、經常想小便、血尿、尿液的顏色或味道改變、陰道分泌物增加或搔癢感。

(五) 呼吸系統：感冒症狀，如喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、咳嗽或胸痛、呼吸困難。

## 三、預防感染

### (一) 皮膚黏膜

1. 每日洗澡並更換衣物。
2. 保持肛門黏膜的完整性：避免便秘或每日解便後以溫水沖洗肛門周圍並坐浴，避免用力擦拭保持肛門口的皮膚完整性。
3. 保持口腔清潔：用軟毛牙刷刷牙，清醒時，每兩小時用食鹽水漱口，飯前及飯後更重要。
4. 常剪指甲、使用電動刮鬍刀，預防皮膚損傷。
5. 避免灌腸、忌量肛溫。

### (二) 消化系統

1. 飯前及上廁所後和照顧者接觸病人前，都要用肥皂及水洗手。
2. 避免生食，食物採熟食及需剝皮之新鮮水果，水果剝皮後馬上吃掉。
3. 食物保存的注意事項：水和食物不要放置太久，開封後最好馬上吃。

4. 均衡飲食、良好休息以增強抵抗力：多攝取高蛋白質食物（肉、魚、蛋、豆、奶類）、高熱量之食物。
5. 每天至少睡7-8小時。

### （三）泌尿生殖系統

1. 如無限制，一天至少喝水3,000cc。
2. 勿憋尿，一有尿意馬上去解，保持會陰部的清潔。
3. 女性如廁後記得要從前往後擦拭。
4. 洗澡最好用淋浴，女性避免泡澡、勿使用陰道灌洗器及衛生棉條，衛生棉要經常更換勿超過3-4小時。

### （四）呼吸系統

1. 有感冒或有傳染病的人請限制訪客。
2. 避免到人多空氣不流通的空間，並多做深呼吸運動。
3. 病人、家屬及訪客亦需戴口罩，當口罩潮濕時，應立即更換。
4. 環境保持整齊清潔、以拖把代替掃地、避免物體堆積。

### （五）保護性隔離

1. 進隔離病房前一定要用肥皂或乾洗手液洗手。
2. 家屬及訪客亦需戴口罩並限制訪客。
3. 維持每日洗澡，維持口腔清潔三餐飯後、睡前以軟毛牙刷刷牙，維持肛門粘膜完整預防便秘。
4. 房內保持清潔、乾燥，不要放鮮花或盆栽。
5. 注意食物衛生：需煮沸高溫消毒或吃消毒餐，且食物和水開封後要立刻吃掉。
6. 床單衣物勤換洗。
7. 隨時注意意識狀況變化，如頭痛、幻覺、煩躁不安，無法休息等中樞神經系統感染初期症狀。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

#### DL-02-1-014 白血球減少之自我照顧

病患姓名： 衛教日期：

家屬或照顧者簽名： 簽名日期：

制作單位：門診

制作日期：10601

修訂日期：

DL-02-1-014