

# 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：3,400-9,100/mm<sup>3</sup> 具有抵抗感染的能力

白血球減少症：小於 3,200/mm<sup>3</sup> 容易被感染

保護隔離：小於 1,000/mm<sup>3</sup> 極易被感染，須採保護性隔離

## 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、打針處)、口腔潰瘍、肛門黏膜潰瘍。

(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，若皮膚過於乾燥，可使用乳液保護皮膚。
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黏膜的皮膚完整性。
3. **保持口腔清潔**：飯前、飯後必須加強口腔清潔，務必使用軟毛牙刷刷牙，清醒時，每兩小時使用食鹽水漱口(1/4茶匙=1.25g食用鹽+25ml煮沸開水)，避免細菌孳生。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

4. 用軟毛牙刷刷牙，清醒時，每兩小時用生理食鹽水漱口，飯前及飯後更重要。
5. 常剪指甲、使用電動刮鬍刀，預防皮膚損傷。
6. 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，隔餐勿食。
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 2,000-3,000cc。
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的方向擦拭。
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(外科綁帶式口罩尤佳，至少每天更換一次)，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。



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

#### (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，禁止放鮮花或盆栽。
5. 注意食物衛生：需煮沸高溫消毒或吃消毒餐，可進食罐頭水果且食物和水開封後要立刻吃掉；禁止飲用外賣的飲料。
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。

參考資料來源：成大總院 10B

製作單位：8W

製作日期：111.04

修訂日期：113.08

DL-08-1-020



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您