

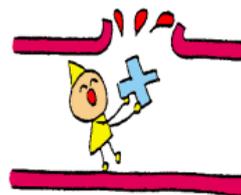
# 血小板減少之自我照顧

## 一、血小板是什麼？

血液中的血小板具有凝血作用，正常人血小板數目為每立方毫米 13 萬-35 萬。若血小板量不足或功能不佳，易導致出血的情況。

## 二、為什麼血小板會減少？

- (一)疾病：如：白血病、再生不良性貧血、脾腫大等。
- (二)化學治療或放射治療引起。
- (三)感染。
- (四)藥物，如：阿斯匹靈等。
- (五)免疫抑制疾病：如特異性血小板低下紫斑症。



## 三、症狀

- (一)皮膚：異常瘀血、皮膚出現紫斑、皮下出血點、小切口流血不止、流血時間較正常人久。
- (二)腸胃系統：黑便、血便、吐血、口腔牙齦出血。
- (三)呼吸系統：咳血、流鼻血。
- (四)生殖泌尿系統：尿中有血、經期延長，血流量增加。
- (五)腦出血：頭痛、嘔吐、煩躁不安、意識狀況改變，具生命威脅潛在危險。

## 四、自我保護措施

### (一)皮膚：

- 1.穿寬鬆衣物。
- 2.用網狀銼刀，經常修剪指甲。
- 3.避免碰撞。
- 4.觀察皮膚變化，如有無出血點或瘀斑擴大，若有應立即通知醫護人員。
- 5.抽血或打針後，在穿刺部位加壓 5~10 分鐘，直到止血。
- 6.使用電動刮鬍刀，避免用剃刀，以預防刮傷出血(鬍子若太長可先用剪刀修短)。

### (二)口腔黏膜

- 1.吃軟質、溫和、無刺激性食物。



2. 使用海綿牙棒或軟毛牙刷清潔口腔，避免使用硬質牙刷、牙籤或牙線。若血小板 $\leq 5$ 萬時，則禁止使用牙線。
3. 選擇適合的假牙、避免拔牙。
4. 假牙必須定期取下清潔，接受口腔治療前，務必先請您與您的血液腫瘤科醫師討論。
5. 保持口腔清潔及舒適，勤漱口。
6. 出現牙齦出血，應通知醫護人員。



### (三)腸胃泌尿道

1. 如無限制，每日喝水 2,000~3,000 毫升以上，以利排便排尿。
2. 避免用力排便，便秘時使用軟便劑。
3. 觀察每日大便顏色及性質，大便後勿用力擦拭，以溫水沖洗拍乾。
4. 避免自行灌腸、忌量肛溫。

### (四)呼吸道

1. 避免用力擤鼻涕、咳嗽。
2. 避免挖鼻孔，若需要時，用生理時鹽水潤濕棉籤來清理。
3. 若發生流鼻血，可在鼻處、枕下冰敷、頭向前，勿平躺並立刻通知護理師。
4. 維持空氣溼度，避免過度乾燥。



### (五)生殖系統

1. 女性避免陰道灌洗及陰道塞劑、衛生棉條使用。
2. 女性病人與醫生主動討論月經狀況及日期。



### (六)其他

1. 必要時，應絕對臥床，在床上使用便器，以避免自發性出血之危險。
2. 不要隨便自行服藥。
3. 改變姿勢應緩慢，採漸進式活動，如：由躺→坐，坐→站，勿一瞬間彈坐而起。
4. 有持續劇烈頭痛、嘔吐情形，立即通知醫護人員。

參考資料來源：成大總院 10B  
製作單位：8W  
製作日期：112.04  
修訂日期：113.08  
DL-08-1-021

