癌症病人血球低下的生活照護

護理部護理師　楊琇玲

血球低下是癌症治療常見的副作用，主要發生在接受過化學治療或放射線治療的病人，因治療後造成骨髓的破壞及身體免疫功能的降低，容易造成白血球、紅血球或血小板的減少。

一、何謂血球低下呢？

- 白血球減少：白血球具有抵抗外來病菌入侵的能力，白血球數目下降，會造成身體容易遭受感染，免疫能力也會降低。血液報告中白血球（WBC）數目約低於 4000/L，比較容易感染及伴隨發燒的症狀。
- 紅血球減少：紅血球的主要成分是血紅素，所以當紅血球減少則會導致血紅素下降，血液報告中血紅素（Hb）男性低於 13.5 g/dL；女性血紅素低於 12 g/dL，將導致身體容易疲倦及貧血。另外，鐵是血紅素生成的重要成分，部分病人因鐵質在腸道無法吸收，易造成缺鐵性的貧血。
- 血小板減少：血小板具有止血的功能，血小板減少，會造成身體容易有出血的傾向，血液報告中血小板數目低於 150000/L。

二、身體出現何種症狀須注意，應告訴醫護人員？

- 白血球低下的症狀：無外界因素造成的寒顫或不自覺的冒汗，咽喉痛或牙齦疼痛、腹痛或腹瀉、肛門口潰瘍或疼痛、解尿時疼痛有燒灼感或頻尿、咳嗽或呼吸喘、皮膚有發紅、腫、熱、痛（尤其是有傷口、導管或曾經打過針的血管部位）、陰道癢或異常的分泌物等。
- 紅血球低下的症狀：身體虛弱、頭痛、疲倦、煩躁不安、呼吸喘或心悸以至於無法運動、指甲脆弱易斷裂或蒼白、舌頭潰瘍等。
- 血小板低下的症狀：1. 瘀斑（Petechiae）：皮膚出現的小出血點，大小 < 3 毫米，按壓不會消失；2. 紫斑（Purpura）：大小 1 公分到 3 毫米的出血點；3. 瘀血（Ecchymosis）：> 1 公分的出血點；4. 腸胃道出血，大便顏色改變（黑色、紅色）; 5. 咳血；6. 出血性中風。

三、如何預防血球低下對身體造成的傷害，建議以下措施：

（一）預防感染：

1. 個人清潔

(1) 使用肥皂或乾洗手液維持手部清潔。

(2) 吃東西前後或泡牛奶與換尿布前後確實洗手。

(3) 每日淋浴或擦澡，更換衣服及保持皮膚乾淨，不宜盆浴。

(4) 洗澡時要注意身上的導管勿遭水侵入。

(5) 注意毛巾的清潔與乾燥。

(6) 經常以冷開水漱口，保持口腔清潔與潤濕。

(7) 餐後需刷牙漱口，若牙齦出血則用棉棒清潔；勿用牙籤剔牙；若有使用牙線，需用含臘的牙線。

(8) 避免與他人共用清潔用品。

(9) 處理家中寵物的排泄物應戴手套，處理後須立即洗手。

2. **保護皮膚完整性：**

(1) 勿赤腳走路。

(2) 建議使用電動刮鬍刀及定期修剪指甲（避免剪傷手指）、避免使用尖銳物。

(3) 若皮膚過於乾燥，可使用乳液保護皮膚。

(4) 皮膚搔癢時勿抓傷，勿擠壓痤瘡。

(5) 應戴手套或避免修剪鮮花、盆栽，以減少皮膚受傷的機會。

3. **食物與飲食：**

(1) 食物須經烹調煮熟，避免生食及隔餐食用。

(2) 儘量選擇需削皮或可剝皮的水果，蔬果應清洗乾淨；勿食用加工水果、乾果、蜜餞類（如葡萄乾、蔓越莓等）及生菌類飲料(如養樂多、優酪乳）。

(3) 不建議飲用礦泉水；若家中有使用過濾系統的淨水器，要定時清潔及更換濾芯。

(4) 飲食應均衡，攝取足夠的水分，無禁忌者每天水分攝取（含湯、果汁、開水）至少 2000 ～ 3000 C.C.。

(5) 避免與他人共用餐具。

4. **如廁：**

(1) 攝取高纖維蔬果，避免便秘導致痔瘡或肛門裂傷，若有痔瘡，每日依醫囑坐浴、每次如廁後需清洗肛門。

(2) 如廁前後須洗手，且每日以清水清潔會陰部、肛門。

(3) 勿憋尿，大小便後應由前往後（會陰部往肛門）擦拭以防感染。

(4) 以衛生棉代替衛生棉條。

5. **發燒監測：**

(1) 每日定時監測體溫，成人若體溫大於 38.3℃（兒童大於 38℃）或畏寒時，需立刻告知醫護人員或立即返診。

(2) 勿自行使用退燒藥。

6. **其他注意事項：**

(1) 避免出入人多場所（如美食街）及接觸感冒的人、外出應戴口罩，口罩更換頻率為每日更換，若潮濕應立即更換，家人有感冒者應戴口罩。

(2) 避免與帶狀皰疹、水痘及麻疹病人接觸。

(3) 疫苗注射與接受牙齒治療前須與醫師確認身體狀況。

(4) 嬰幼兒所使用的奶瓶應消毒，安撫奶嘴及玩具每日須清潔。

（二）如何處理貧血症狀

1. 自我評估，是否有活動無耐力、呼吸喘、眩暈、頭痛、疲倦、心悸、心跳過速、心絞痛等症狀。

2. 因貧血易導致姿勢性低血壓，故變換姿勢宜採漸進式、速度放慢，如廁後或改變姿勢，需預防跌倒。

3. 應適當休息，勿過度活動造成組織需氧量增加。

4. 可能因貧血引起末梢血液循環較差，造成感覺較遲鈍，故應避免使用電毯與熱水袋，以減少因為血液供應不良，感覺功能受損而有燙傷的危險；洗澡時注意水溫，避免燙傷。
5. 適當與均衡的營養，建議補充葉酸、鐵質豐富之食物，如綠色蔬菜、水果、牛肉、豬肝等；需要時可諮詢營養師。
6. 若食慾不好，飯前可以酸性果汁促進食慾（如：檸檬汁、酸梅湯、洛神茶、楊桃汁等），採少量多餐及攝取高蛋白質、高熱量的食物（如：牛奶、奶昔、布丁、冰淇淋、八寶粥、安素、熬高湯等）。

（三）如何預防出血：

1. **顱（腦）內出血的預防**

(1) 避免用力解便，以預防腦內壓上升，需要時可使用軟便劑。

(2) 居家環境收納整齊，避免碰撞或跌倒而撞擊頭部。

(3) 有頭痛、嘔吐、昏睡、神智混亂情形要立即就醫。

2. **腸胃道出血的預防**

(1) 攝取溫和、軟質、無刺激性的食物。

(2) 鼓勵病人多攝取水分、高纖維蔬果。

(3) 每日觀察大便顏色及性質，若有異常（黑色或血便）則應就醫。

(4) 避免自行灌腸、肛門塞藥、忌量肛溫。

3. **口腔黏膜出血的預防**

(1) 使用軟毛牙刷或棉花棒刷牙，避免使用牙籤。

(2) 避免咀嚼堅硬食物。

4. **皮膚出血的預防**

(1) 每日至少一次觀察皮膚變化，詳細檢查全身皮膚是否有出血點或瘀青等現象，若有則主動通知醫護人員。

(2) 抽血打針後不要揉、直接加壓 5-10 分鐘以上，直到不再出血。

(3) 勿赤腳走路。

(4) 建議使用電動刮鬍刀及定期修剪指甲（避免剪傷手指），且應避免使用尖銳物；嬰幼兒要戴手套。

(5) 使用乳液保護乾燥的皮膚。

(6) 皮膚搔癢時，勿抓傷丘疹與破皮疼痛的部位，勿擠壓痤瘡。

(7) 避免穿緊身衣，或粗糙之紡織品。

5. **呼吸道出血預防**

(1) 清潔鼻孔時，使用棉棒輕輕擦拭，勿用手指摳鼻垢或用力擤鼻，以避免黏膜損傷。

(2) 血小板低下時，請勿用力拍痰。

6. **預防跌倒**

(1) 變換姿勢宜採漸進式，速度放慢，如廁後或改變姿勢，需預防跌倒。

(2) 避免跑跳之激烈運動。

7. **藥物安全**

(1) 避免自行服用血小板抑制劑、抗凝血藥物如 Aspirin、Voltaren 類退燒藥。

(2) 坊間有許多標榜增進免疫力的營養品（人參、靈芝、當歸、巴西蘑菇等製品），在治療期間如想要食用，應先請教您的主治醫師。因有些藥物和食物會有交互反應，直接影響血液的凝血功能。

(3) 若至其他醫院就醫時，須主動告知醫師所服用藥物。