

# 白血球減少之自我照護

## 壹、什麼情形會稱為白血球減少？

當您接受化學藥物治療、全骨髓放射線照射或疾病本身的關係，造成白血球減少，多發生在化學治療後 7-14 天，正常白血球數值為 4,000-10,000/mm<sup>3</sup>，低於此值為白血球過低。

## 貳、當白血球減少時該如何自我照護呢？

### 一、照護環境

- (一)減少進出公共場所，如電影院、KTV 等。
- (二)避免接觸寵物或禽鳥，由其是寵物之唾液、排泄物，如不慎接觸後，務必以肥皂洗手。
- (三)維持周圍環境清潔乾燥，以濕布擦拭環境，避免塵埃產生。
- (四)室內不可放置鮮花、乾燥花或盆栽。

### 二、會客原則

- (一)務必洗手，維持手部清潔，限制訪客，每次 2-3 人為限，呼吸道傳染疾病者，請勿探視病人，

### 三、飲食與營養

- (一)用餐前後及如廁後需使用肥皂或酒精乾洗手。
- (二)以熟食為主、水果需有完整果皮，剝(削)皮後應立即食用；飲用煮開的水，避免生水或礦泉水，若家中有使用過濾系統的淨水器，需定時清潔及更換濾心。
- (三)均衡飲食，多攝取高蛋白質、高熱量及含豐富維生素 C 及礦物質食物，維持規律生活習慣及增強抵抗力。

### 四、個人衛生

- (一)以中性肥皂洗澡，淋浴為主，若採盆浴或擦澡，毛巾器皿以熱水或肥皂清洗保持乾淨。
- (二)進食後 30 分鐘內，需使用軟毛牙刷清潔口腔、假牙，勿與別人共用。
- (三)每天檢查皮膚、口腔，使用電動刮鬍刀，減少皮膚受傷，勿自行灌腸減少腸黏膜受傷。
- (四)多喝水勿憋尿，女性清潔方向由前往後，月經來時請定時更換，勿使用衛生棉條。

(五)每天量體溫，體溫大於 38°C，請立即返診。

(六)補充睡眠及適當活動維持免疫功能，提高身體抵抗力。

### 參、諮詢服務電話

(02) 89667000 轉 4001 (血液腫瘤科病房)

(02) 89669000 (預約掛號專線)

### 肆、參考文獻：

陳敏俊、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀、胡文郁、鄭春秋、周繡玲、許麗珠、楊克平、顧乃平(2017)·治療的合併症處理·於陳敏俊總校閱，*癌症護理學*(四版，289-299 頁)·華杏。

### 伍、複習一下

問題 1：( )為了讓自己心情更美麗，可以在家中擺放鮮花，讓自己心情放鬆。

問題 2：( )測量體溫大於 38°C，須返診就醫。

問題 3：( )因為不可以使用剃刀刮鬍子，改用電動刮鬍刀。

### 正確答案

問題 1：X 問題 2：○ 問題 3：○

編印單位:護理部 10D (Oncology-034)  
編印日期:2011 年 10 月 24 日第 1 版  
修訂日期:2021 年 10 月 31 日第 4 版  
全院編碼:亞東醫院出版品 (SH831)  
材物編碼:MS4905A832  
宗旨:持續提升醫療品質  
善盡社會醫療責任  
願景:成為民眾首選的醫學中心