



白血球低下之自我照護

一、何謂白血球低下？

白血球生成於骨髓組織，而骨髓對「放射線治療」和「化學治療藥物」最敏感，因此接受這類治療的病人，血液中白血球數目容易減少。化學治療所使用的藥物，除了腫瘤細胞外，白血球的生長也易受到抑制，而引起白血球降低的副作用；白血球下降的程度與時間，會因藥物的種類、劑量以及病人自身骨髓功能、造血細胞對藥物的敏感度不同而有很大差異。白血球(正常範圍是4,000~10,000 個/立方毫米)可分為嗜中性白血球(或稱顆粒性白血球)、淋巴球、單核球、嗜鹼性球及嗜伊紅性球，主要功能為吞噬及消滅細菌，一旦白血球下降，人體抵抗力即會降低，感染可能因此產生。其中「嗜中性白血球」是身體第一道防線，也是發生感染的重要指標，當嗜中性白血球數值小於1500 個/立方毫米時稱為嗜中性白血球低下症，當嗜中性白血球數值小於500 個/立方毫米時，則需採取保護性隔離之措施，以降低感染的機會。

二、照顧注意事項：

(一) 照護環境：

1. 生活環境應保持整齊清潔，避免堆積物品，並以濕拖的方式代替乾打掃，以避免病菌及灰塵飛揚。
2. 室內勿放置盆栽、鮮花、乾燥花及飼養寵物，以免滋生蚊蟲與細菌，而增加感染的機會。
3. 避免出入公共場所，如電影院、KTV，以降低受感染的機會。
4. 儘量選擇單人房，限制訪客。

(二) 會客原則：醫護人員、家人及訪客皆需戴口罩，當口罩潮濕時應立即更換，並限制有傳染病之訪客，如細菌感染、疱疹、感冒、流行性感冒、水痘、麻疹等，避免與剛接受活性或減毒疫苗者接觸，6 週內接受活菌疫苗注射者亦不得探視病人。

(三) 飲食與營養：

1. 準備食物前後，須先以溫水及肥皂洗手；處理生食與熟食之砧板、菜刀等器具須分開使用，每次使用後須以溫水及清潔劑清洗。
2. 飲食以熟食為主，水果須有完整的果皮，剝皮後應立即食用，勿買已切好之水果；避免食用生菜、泡菜、醬菜、生魚片、生蛋、含酵母菌類奶製品(如優酪乳、優格、養樂多等)、生奶製品(如生食起司、乳酪、奶油)等食物。



- 3.建議飲用蒸餾水或煮開的水，避免提供市售冰塊、冰品給病人食用。
- 4.多攝取高蛋白質、高熱量及含豐富維生素 C 及礦物質食物，並維持規律生活習慣以增強抵抗力。
- 5.使用個人專用餐具，禁用免洗筷；注意食物勿置放太久，建議開封後最好馬上食用。

(四)個人衛生：

- 1.要經常洗手，可使用肥皂水或酒精乾洗手液進行手部清潔，尤其是吃飯前或如廁後，且不可戴人工指甲。
- 2.每日以肥皂身體清潔，建議以淋浴為優先，蓮蓬頭使用前後需加強清潔，若採盆浴或擦澡，器皿須以熱水及肥皂清洗並保持乾燥。
- 3.女性則避免使用陰道沖洗器及衛生棉條等，月經來臨時，應常更換衛生棉，以避免感染發生。
- 4.女性每次如廁後以溫水清潔肛門及會陰部，擦拭方式須由前往後，以預防大便污染尿道造成尿道感染。
- 5.保持肛門黏膜的完整性：避免用力擦拭，避免灌腸、塞劑、忌量肛溫，以保持肛門口的皮膚完整性。
- 6.維持口腔清潔：每日以軟毛牙刷刷牙至少 2 次，並於每次進食後 30 分鐘內以生理食鹽水或蒸餾水清潔口腔，視情況使用牙線，避免受傷。
- 7.常修剪指甲，刮鬍子時最好使用電動刮鬍刀，以避免不小心產生傷口。

(五)觀察感染症狀：如發燒、身上有不明原因之紅、腫、熱、痛情形、管路或穿刺部位有異常分泌物，應立即告知護理師。

(六)居家寵物照護注意事項：避免接觸寵物，尤其是寵物的唾液、排泄物等，若有接觸須徹底洗手，皮膚如被抓傷或咬傷須緊急清潔消毒。

參考資料

陳敏銓、黃采薇、趙子傑、簡淑慧、陳秋慧、陳瑞儀…顧乃平(2012)·治療的合併症處理·*癌症護理學*(三版, 254-267 頁)·台北：華杏。

Centers for Disease Control and Prevention. (2014). *Neutropenia and risk for infection: What you need to know*. Retrieved from <http://www.cdc.gov/Cancer/preventinfections/>

Kaplow, R., & Spinks, R. (2015). Neutropenia: A nursing perspective. *Current Problem Cancer*, 39(5), 297-308. doi:10.1016/j.currproblcancer.2015.07.009