

血小板減少時的配合事項

血小板具有凝血作用，因您疾病本身或治療(化學藥物及放射線治療)的關係，使得血小板量不足或功能不佳而易導致出血的情況，如：牙齦、鼻腔、腸胃、肺、腦的出血，其中以腦出血最具生命之危險。因此以下各項的配合，可以減少危險的發生。

一、顱（腦）內出血的預防：

1. 養成每日大便的習慣，避免用力解便，可配合軟便劑使用。
2. 避免感冒，因用力咳嗽會引起腦出血。
3. 有頭痛、嘔吐情形，立即通知醫護人員。
4. 必要時，應絕對臥床，在床上使用便器。
5. 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。

二、腸胃道出血的預防：

1. 採溫和、軟質、無刺激性食物。
2. 在無禁忌下，每日飲水 2000cc~3000cc，且多攝取蔬菜、水果。
3. 觀察每日大便顏色及性質。
4. 避免自行灌腸、忌量肛溫。

三、口腔黏膜出血的預防：

1. 保持口腔清潔及舒適，勤漱口。
2. 使用軟毛牙刷或棉花棒刷牙，避免使用牙線。
3. 出現牙齦出血，應通知醫護人員。

四、皮膚出血的預防：

1. 避免碰撞。
2. 穿著寬鬆衣物。
3. 使用電動刮鬍刀，避用剃刀，以預防刮傷出血(鬍子若太長可先用剪刀修短)。
4. 抽血或打針後，在穿刺部位加壓 5~10 分鐘。
5. 抽骨髓後，在穿刺部位加壓或平躺 1 小時以利止血。
6. 觀察皮膚變化，如有無出血點或瘀斑擴大，若有應立刻通知醫護人員。

五、上呼吸道出血的預防：

1. 勿摳鼻孔。
2. 避免用力擤鼻，若一定要擤鼻，則張口並由兩側鼻孔同時溫和擤鼻。
3. 避免張口呼吸，對意識不清且張口呼吸病人，可用潤濕紗布輕蓋於口，避免呼吸道過於乾燥而出血。