



## 血小板下降護理指導

1998.10 制定  
2024.05 修訂

人體正常血液中含的血小板量約 15~40 萬，血小板主要維持全身組織表皮和血管系統之完整性，當人體某些部位出血時能幫助止血。當血小板量不足時會導致腦、肺、鼻腔、牙齦及腸胃道不同程度的出血，因此應配合以下措施減少風險。

### 一、避免受傷

- (一)減少劇烈的運動，避免碰撞，必要時臥床休息，減少出入人多的場所。
- (二)盡量避免使用銳器，如針、剪、刀；刮鬍子時避免使用傳統刮鬍刀，可改用電動的刮鬍刀，避免皮膚刮傷。
- (三)血小板大於 2 萬，以軟毛牙刷清潔口腔，當血小板小於 2 萬時改用口腔棉棒或海綿牙刷清潔口腔，禁止使用牙線、牙籤剔牙。
- (四)穿著寬鬆衣物，鞋子大小應適宜，避免過緊。
- (五)避免用力擤鼻涕，勿摳鼻孔。
- (六)清潔鼻腔時，用棉花棒輕輕擦拭。
- (七)長期臥床者需 1~2 小時翻身，減少皮膚受壓損傷。

### 二、出血處理

- (一)若有局部出血，如鼻孔或牙齦等小出血，可用棉球、紗布直接加壓或冰敷於患部直至止血。
- (二)有血塊或結痂時勿用手指強行剝除，須讓其自行脫落。

### 三、注意事項

- (一)服藥須有醫囑，禁服含有阿斯匹靈成份的藥物，如解熱鎮痛藥。
- (二)禁止肌肉注射。
- (三)當月經來臨有大量出血或經期延長時，請就醫。
- (四)飲食方面：選擇柔軟、無刺激性食物、禁喝酒及避免咀嚼硬質類食物，如核果類。
- (五)抽血或拔除點滴後，請用手指加壓 5 分鐘以上，直至止血為止。
- (六)肛門禁做任何治療，如禁止使用肛門塞劑、測量肛溫。
- (七)避免用力解便。

(八)就醫時需告知醫師本身血小板數較低。

(九)隨身攜帶識別卡，註明所患血液疾病、血型、主治醫師、平時就醫之醫院及緊急聯絡人。

#### 四、觀察出血徵兆

(一)紫斑。

(二)皮膚出現小出血點。

(三)傷口流血不止。

(四)尿液帶血或解血便、黑便情形。

(五)牙齦出血。

(六)出現視覺改變、頭痛、嘔吐、昏睡、神智混亂等情形，可能為腦出血症狀應立刻就醫。

#### 五、請配合醫師門診時間，定期返院檢查。

出院後請依照醫師指示按時返診追蹤，若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務；出院後如有任何疑問，可利用馬偕紀念醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕/兒醫(02)25713760，新竹馬偕/兒醫(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311。諮詢時間：週一至週五上午 9:00~12:00，下午 2:00~5:00。

祝您 平安健康