

# 如何应对 血细胞计数低

What to Do for Low Blood Counts - Chinese

部分类型的癌症和癌症治疗会导致一种或多种类型的血细胞数量下降。白细胞、红细胞和血小板不足会导致感染、疲劳或出血等问题。如果您的血细胞计数低，可以采取一些措施来保护自己。



## 白细胞低 (中性粒细胞减少症)

中性粒细胞减少症是指免疫系统中白细胞 (中性粒细胞) 数量较少的疾病。中性粒细胞有助于保护我们免受细菌和生病的侵害。当我们生病或受伤时，中性粒细胞会帮助身体抵抗感染或损伤。

某些癌症治疗的副作用会导致白细胞计数低，尤其是化疗。如果您没有足够的白细胞，可以采取一些措施来保护自己。

- 经常洗手。如果没有干净的自来水，请使用免洗手消毒液或湿巾。
- 避免接触人群聚集和生病的人。外出时戴口罩。
- 不要与人共用牙刷、叉子、勺子、杯子或吸管。
- 不要吃生的或未经高温消毒的食物，如牛奶、奶酪、酸奶、水果和蔬菜汁。
- 询问您的癌症护理团队您应该接种的疫苗种类及接种时间。

根据低白细胞的程度，癌症治疗团队可能会建议使用药物来预防感染或帮助身体制造新的白细胞。

### 如果白细胞水平低并出现以下症状，请见医生：

- 体温高于 100.4 F
- 发冷或出汗
- 新的或更严重的意识模糊
- 胸痛
- 呼吸困难，即使在休息时也是如此
- 卧床超过 24 小时



## 红细胞低 (贫血)

贫血是红细胞数量较少的一种情况。红细胞具备一种称为血红蛋白的蛋白质，它可以将氧气输送到人体的全身。红细胞低水平会使您感到疲倦、呼吸急促、脸色苍白，甚至头晕。

某些癌症治疗的另一个副作用为红细胞计数低，尤其是化疗。某些类型的癌症也会导致贫血。如果您的红细胞数量较少，可以采取一些措施来控制并保护自己。

- 平衡好活动和休息。不要过度。
- 多吃富含蛋白质和铁的食物，如鱼、肉、蛋、强化谷物、干果、坚果、豆类、豆腐和深色绿叶蔬菜。

根据您的症状和红细胞低下的原因，癌症护理团队可能会建议输血或其他药物。

### 如果红细胞水平低并出现以下症状，请见医生：

- 新的或更严重的意识模糊
- 呕吐物为深褐色或鲜红色
- 大便呈鲜红色、暗红色或黑色
- 流血不止
- 感到头晕、头重脚轻或跌倒
- 胸痛
- 呼吸困难，即使在休息时也是如此
- 起不来床并且卧床超过 24 小时



## 低血小板(血小板减少症)

**血小板减少症**是指血液中血小板数量较少的疾病。血小板是一种血细胞,可在受伤时帮助血液凝结并止血。当您的血小板低时,您可能容易瘀伤或出血。您还可能感到关节或肌肉疼痛,或者看到吐痰、呕吐物、小便或粪便带血。

低血小板可能是某些癌症、化疗、辐射、某些健康问题或药物的副作用。如果您的血小板数量较少,可以采取一些措施来保护自己免受严重出血。

- 避免做可能导致受伤或跌倒的事情。
- 使用电动剃须刀(而不是刀片)剃须。
- 使用软牙刷。询问您的癌症护理团队是否可以使用牙线。
- 询问大便软化剂是否有助于预防便秘。
- 不要在直肠里放任何东西,如栓剂、灌肠剂或温度计。
- 避免使用稀释血液的药物,除非您的癌症护理团队认为您需要这类药物。这包括处方血液稀释剂,以及阿司匹林和非甾体抗炎药(非甾体抗炎药),如布洛芬和萘普生。
- 如果您正在流血,请坐下来并挤压流血部位,保持按压几分钟。

- 如果您在血小板非常低时跌倒并撞到头部,请寻求医疗帮助以确保您的没有颅内出血。

根据您的血小板低的程度及是否有出血问题,您的癌症护理团队可能会建议您输入血小板或获得输血。

### 如果血小板偏低并出现以下症状,请见医生:

- 新的或更严重的意识模糊症状
- 呕吐物为深褐色或鲜红色
- 红色或黑色粪便
- 流血不止
- 感到头晕、头重脚轻或跌倒
- 起不来床并且卧床超过 24 小时



### 与您的癌症护理团队沟通。

并非所有癌症或癌症治疗都会导致低血细胞计数。有些可能只有导致一种类型的血细胞计数低。其他疾病可能导致多种类型的血细胞计数降低。

### 询问您的癌症护理团队:

- 要观察哪些实验室测试结果以及在哪里可以找到它们
- 预计何时会出现低血细胞计数以及持续多长时间
- 正常或异常结果对您意味着什么



要了解有关癌症的信息和答案,请访问美国癌症协会网站 [cancer.org](https://www.cancer.org) 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

