

低白血球症（又名白血球減少症）

Low White Blood Cells During Chemotherapy (Neutropenia)

化學治療（化療）可使你的骨髓減少製造白血球，尤其在你接受化療 10 天到 14 天之後。這種現象稱為白血球減少症。

白血球低的時候會有甚麼症狀？

白血球可以消滅細菌，使你身體健康。沒有被白血球消滅的細菌可引發感染，令你生病。

如何才知道身體是否有感染？

- 發燒 100.5 度或以上
- 發冷或出汗
- 口腔潰瘍或皮膚潰瘍
- 咳嗽或喉嚨痛
- 耳痛，頭痛或鼻竇痛
- 排尿困難或燒灼感
- 腹瀉
- 全身疲倦或身體酸痛

當白血球低的時候該如何做？

1. 保持個人衛生清潔，避免細菌感染：
洗手，洗手，洗手，洗手，是最佳的方法。
 - 保持皮膚，口腔和牙齒清潔，飯後漱口及刷牙。
 - 吃東西前或如廁後用溫水加肥皂洗手，或用免水手清潔劑。
 - 每天洗澡並抹乾皮膚。

防止皮膚擦傷或割傷：

- 不要赤腳走路
- 用電動剃刀，不要用普通剃刀
- 不要自己擠破暗瘡或刮破傷口
- 洗碗或種花時帶上手套。清潔寵物時可能吸入細菌，所以最好請別人做。

2. 食物與飲食

- 食物要清潔及煮熟，包括配料，例如，將薑蔥等都要煮熟。
- 請家人為你將新鮮水果及蔬菜削皮，以消除細菌。你本人不要削水果及蔬菜皮。
- 飲食要均衡
- 飲水充足

3. 如廁習慣

- 避免便秘的發生
- 便後應揩抹乾淨，並應由前向後揩抹
- 便後洗手

4. 盡量避免的事情

- 遠離人群及避免與患傷風的人士接觸
- 遠離患有帶狀皰疹的成人或出水痘或麻疹的小孩。
- 在注射防疫針或牙齒護理的時候要徵求醫生的同意。
- 不要與最近打過防疫針的小孩接觸。

發燒

- 學會用體溫錶及準確地閱讀度數是很重要的，若有發燒，可以馬上通知醫生。白血球減少之期間，最好每天在同一時間測量體溫。
- 如體溫在華氏 100.5 度或以上，馬上打電話通知你的醫生或護士。
- 除非醫生吩咐，不要隨便服食退燒藥。
- 要知道甚麼是感染的徵兆及症狀。

得了感染會如何？

- 如果你認為自己有感染，切要馬上通知醫生。
- 如果你的白血球很低，你或許需要住醫院的私人房。而你的醫生，護士，家人及朋友可能需要帶口罩，並要洗乾淨雙手以保護你不受細菌感染。
- 感染有所好轉才能進行化療或電療。
- 你可能要服用消炎藥或其他藥物幫助你消滅細菌。
- 你也可能需接受白血球補助劑。

白血球補助劑

- 白血球補助劑可使你在癌症治療後，幫助你的骨髓製造更多白血球。

- 這種補助劑是用一種很細小的針用皮下注射到你的身體。很多病人學會自己注射。
- 在化療 24 小時之後便可以使用白血球補助劑。
- 注射白血球補助劑不但可減少受到感染，並可維持體內正常的白血球數量，這樣可使你按時接受化學治療，以及無需減低化療藥物的份量。
- 市面上有兩種不同的白血球補助劑，你的醫生會決定哪一種較適合你。
Neupogen（每天注射，療程 7- 14 天）
Neulasta（每一療程注射一次）
- 如果你對大腸桿菌（E. coli）有過敏反應，你不可以注射任何以上一種藥物。
- 使用這些藥物後，有些人會感到骨痛。這是很常見的副作用，通常服用 Tylenol 可以止痛。

參考資料：Neutrophil（癌症護理學會），Neupogen（Amgen），Neulasta（Amgen）

References: Neutrophil, (Oncology Nursing Society), Neupogen (Amgen), Neulasta (Amgen)