



患者与照护者教育

血小板计数低：患者指南

这份资料描述了血小板是什么、当您的血小板计数低时您需要采取的预防措施、出血的常见征兆以及如果确实发生出血的话您应该做什么。

血小板是您血液中帮助您凝血的细胞碎片。它们是在骨髓中制成的，骨髓是大多数大骨骼柔软、海绵状的中心。血小板的主要功能是控制出血。

正常的血小板计数为每微升（mcL）血液中有 150,000 至 400,000 个血小板。您的血小板计数是在一种被称为全血细胞计数（CBC）的血液测试期间测量的。

避免出血的预防措施

癌症和癌症治疗可导致血小板计数低。如果您的医生已告知您的血小板计数低，那么非常重要是您要采取预防措施防止出血。这份资料中列出了一般的预防措施，但与您的医生或护士讨论一下您的生活方式是很重要的。他或她可能会推荐其他的预防措施，以在您血小板计数低的时候帮助保证您的安全。

自我护理

- 避免尖锐的物品，比如直刃剃须刀、剪刀和指甲钳。
- 不要进行：
 - 修手指甲或脚趾甲
 - 热蜡脱毛
 - 电解脱毛
 - 纹身

- 牙科保健：
 - 使用软毛牙刷。
 - 在您进行任何牙科程序之前与您的医生交谈。
- 如果要擤鼻涕的话，轻轻地擤。
- 不要使用直肠栓剂、灌肠剂或卫生棉条。
- 如果您要使劲才能排便的话，与您的医疗保健提供者就使用大便软化剂或缓泻药进行交谈。
- 不要通过直肠测量您的体温。
- 不要穿紧身衣服。

活动

- 在进行园艺、烹饪和进行家居维修时戴手套。
- 避免任何可能导致受伤的活动。这包括：
 - 接触性体育运动
 - 爬梯
 - 剧烈锻炼
 - 骑自行车
 - 举重
- 在性行为期间：
 - 如果需要的话，使用润滑剂
 - 避免肛交
 - 避免强烈的抽插

药物

- 不要服用：
 - 阿司匹林或含有阿司匹林的产品
 - 非类固醇类抗炎药（NSAID），比如布洛芬（Advil®）和萘普生（Aleve®）

- 维生素 E
- 欲知有关阿司匹林和其他非类固醇类抗炎药（NSAID）的更多信息，索取此资料 [《含有阿司匹林和其他非类固醇类抗炎药（NSAID）的常见药物》](#) [*Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Medications (NSAIDs)*]。


出血的征兆

如果您出现任何出血的征兆，致电您的医生，比如：

- 过度淤青
- 在您的躯干、手臂或腿上有浅浅的红色皮疹
- 阴道小量出血或月经大量出血
- 在您的眼白（巩膜）中出现血管破裂

如果在家中发生出血。采取以下步骤：

1. 直接按压出血点。如果您流鼻血，在您的鼻梁上冰敷并按压。
2. 在按压之后，致电您在史隆-凯特琳癌症纪念医院（Memorial Sloan Kettering, MSK）的医生。如果您无法联系到您的医生并且您无法控制出血，前往您当地的急诊室。

 如果您有以下情况，立即致电您的医生：

- 排出黑便、便血或直肠出血
- 您的尿液中有血
- 不见好转的头痛
- 视线模糊
- 头晕
- 任何不见好转的出血（例如：咳血、吐血、流鼻血）

治疗

如果您的血小板计数为 10,000 mcL 或更低，您可能需要血小板输注。如果您的血小板计数高于 10,000 mcL 但是您正在显著出血、进行侵入性手术或有其他疾病的征兆，您可能也需要输注。您的医生将与您就此进行交谈。

如果您因月经来潮而有阴道出血的话，您可能需要用避孕药开始激素疗法，以预防您下一次月经来潮。

如果您有任何问题或顾虑，与您的医疗保健团队中的一位成员交谈。您可以在星期一到星期五、上午 9:00 点到下午 5:00 点间联络到他们，电话号码为 _____。下午 5:00 点以后、周末和节假日期间，请拨打 _____。如果没有列出号码或者您不确定，拨打 212-639-2000。

©2015 Memorial Sloan Kettering Cancer Center