



患者及照护者教育

关于您的低血小板计数

本信息介绍了什么是血小板以及当您的血小板计数较低时该如何处理。它还列出了常见的出血体征，并介绍了出血时应该怎么处理。

关于血小板

血小板是帮助凝血和止血的血细胞碎片。它们在您的骨髓中产生，骨髓是位于大部分大骨骼中心的柔软、海绵状的组织。

正常血小板计数为每微升 (mcL) 血液 150,000 至 400,000 血小板。我们会在全血球计数 (CBC) 期间测量您的血小板计数。您的血小板计数越低，出血风险就越高。

出血体征

如果您出现任何出血体征，请致电您的保健提供者，例如：

- 异常瘀血。
- 胸部、腹部、手臂或腿部出现淡红色皮疹。
- 经期大量出血。
- 眼白（巩膜）部分血管破裂。
- 牙龈或粘膜出血或渗血。

如何避免出血

癌症和癌症治疗可能会导致您的血小板计数减少。当您的血小板计数较低时，您会有出血风险。如果您的保健提供者告知您您的血小板计数较低，请您避免受伤。

我们在此列出了一些避免出血的一般方法。与您的医疗保健提供者讨论您的生活方式也很重要。他们可能会建议您在血小板计数较低时采取其他措施来避免出血。

自我照护

- 请勿使用锋利的物体，如直刃剃须刀、剪刀和指甲刀。但您可以使用电动剃须刀。
- 请勿：
 - 美甲或修脚。
 - 涂蜡脱毛。
 - 电解脱毛处理。
 - 纹身。
- 尽量不要擤鼻涕。如果需要擤鼻涕，请勿用力。
- 请勿使用：
 - 直肠栓剂（通过肛门插入的药物）。
 - 直肠温度计。
 - 灌肠剂（放入肛门引起排便的液体）。
 - 卫生棉条。请用卫生巾代替。
- 如果您需要非常用力才能排便（大便），请与您的保健提供者讨论使用大便软化剂或泻药。

牙科护理

- 请使用软毛牙刷。
- 请勿洗牙。在接受任何牙科操作前，请先咨询您的保健提供者。

活动

- 在从事园艺活动、烹饪和进行家庭维修时请佩戴防护手套。
- 请避免可能让您受伤的活动，例如：
 - 接触性运动。
 - 爬梯。
 - 剧烈运动。

- 骑自行车。
- 举重。
- 在进行性生活时：
 - 如果需要，请使用润滑剂。
 - 避免进行肛交。
 - 避免太过用力。

药物

已知某些药物会减慢血小板功能并可能导致出血。若您的血小板计数低，请勿服用这些药物。

- 请勿服用：
 - 阿司匹林或含有阿司匹林的产品。
 - 非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®、Motrin®) 和萘普生 (Aleve®)。
 - 维生素 E。
- 更多信息，请阅读 *如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

出血时应采取的措施

如果您在家中开始出血，请采取以下步骤：

1. 请勿恐慌。您体内有大量血液。您的血量取决于您的体重。每公斤（2.2 磅）体重大约对应 80 毫升（约 3 盎司）血液。
2. 请写下您开始出血的确切时间。
3. 直接按压该部位，持续按压至少 10 至 15 分钟。如果您流鼻血，将冰块贴敷于鼻梁上，并进行按压。

如果按压后依然出血，请致电您的 MSK 保健提供者。如果您无法控制出血且出现以下情况，请前往您当地的急诊室：

- 联系不上您的保健提供者。
- 您的居所离 MSK 过远。

4. 尝试猜测您的失血量。当少量血液混入大量体液中时，失血量看上去会很大。该情况包括唾液（口水）或尿液（小便）带血。
5. 测量脉搏率。

何时致电您的医疗保健提供者

如果您出现以下任何情况，请立即致电您的保健提供者：

- 黑便、便血或直肠出血。
- 尿血。
- 头痛，且服用对乙酰氨基酚后未见好转。
- 视线模糊。
- 头晕（感觉要晕倒）。
- 15 分钟内未见好转的任何出血。包括咳血、呕血或流鼻血。

治疗

如果您的血小板计数为 10,000 mcL 或更低，您可能需要输注血小板以提高血小板计数。

若出现以下情况，您可能也需要输血：

- 血小板计数高于 10,000 mcL。
- 大量出血。
- 已接受或即将接受侵入性手术（通过切口、裂隙或穿刺进入体内）。
- 有其他疾病的迹象。其他疾病包括维生素 K 缺乏症和肝功能衰竭。

如果您在月经期大量出血，请咨询您的保健提供者。您可能需要开始接受激素治疗（避孕药），以避免下次月经。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

About Your Low Platelet Count - Last updated on June 19, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利