



病人和職業教育

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。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。我们会在您的常规血液检查期间测量您的血小板计数。

出血体征

如果您出现任何出血体征，请致电您的医生，例如：

- 异常瘀伤
- 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

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。如果您的医生告知您您的血小板计数较低，您一定要尽量避免受伤。

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
 - 纹身
- 尽量不要擤鼻涕。如果需要擤鼻涕，请轻点用力。
- 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
- 如果您需要非常用力才能排便，请与您的医疗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。
- 在接受任何牙科治疗之前，请咨询您的医生。

活动

- 在从事园艺活动、烹饪和进行家庭维修时请佩戴手套。
- 请避免可能导致受伤的活动。这包括：
 - 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

- 请勿服用以下药物：
 - 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
- 有关阿司匹林和其他 NSAID 的更多信息，请咨询您的护士以获取资源 *含阿司匹林、其他非甾体抗炎药 (NSAID) 或维生素 E 的常见药物* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)，或在 www.mskcc.org/pe 网站上搜索。

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. 直接按压出血部位。如果您流鼻血，将冰块贴敷于鼻梁上，并进行按压。
2. 按压后，请致电您的纪念斯隆凯特琳 (MSK 斯隆) 医生。如果您无法联系到您的医生，并且无法控制出血，请前往您当地的急诊室。

何时致电您的医生

如果您出现以下任何一种情况，请立即联系您的医生：

- 黑便、便血或直肠出血
- 尿血
- 头痛一直不见好转

- 视线模糊
- 头晕
- 任何未见好转的出血，包括咳血、呕血或鼻出血

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。

如果您的血小板计数高于 10,000 mcL，但您大量出血、正在接受侵入性手术（通过切口、裂隙或穿刺进入体内）或有其他疾病体征，您可能也需要接受输血。

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

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly. If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM, during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit www.mskcc.org/pe to search our virtual library.

Low Platelet Count - Last updated on July 1, 2020

All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center