



血小板過低照護指導

2020/04 制訂、2023/09 修訂

◎何謂血小板過低

正常的血小板值為15~40萬/立方毫米，故小於此正常值即謂血小板過低。

一、血小板過低之症狀：

當血小板值5~15萬/立方毫米即會有受傷後不易止血現象。5萬/立方毫米以下即有潛在性出血的可能，如：皮下瘀斑、出血點；因此血小板值小於2萬/立方毫米時會有自發性出血的情形，如：牙齦、鼻出血、血尿、血便等。

◎預防及減少出血的方法：

1.避免皮膚及黏膜的受傷

- (1)減少劇烈的運動，避免碰撞及舉重物。
- (2)當血小板值小於二萬/立方毫米時，請儘量臥床休息。
- (3)口腔清潔之執行，當血小板值大於二萬/立方毫米時，可使用軟毛牙刷。血小板值小於二萬/立方毫米時，請改用棉花棒清潔口腔。
- (4)採用溫和飲食，選擇柔軟、不刺激且不可太熱的食物，禁喝酒，避免啃骨頭等硬質地食物。
- (5)避免用力擤鼻，若一定要擤鼻，則同時由雙側鼻孔擤鼻，且嘴巴打開，不要用手挖鼻孔。
- (6)刮鬍子時請用電動刮鬍刀、勿用一般刮鬍刀。
- (7)使用細的網狀銼刀修剪指甲，避免穿緊身衣物，如彈性襪，也避免穿粗糙的紡織品。

(8)減少用力排便所造成之肛門出血。

(9)避免使用造成出血加劇的藥物，如阿斯匹靈或抗凝血類藥物。

2.每日自我檢查出血徵象

(1).皮膚出現紅點、瘀斑及範圍大小。(2).牙齦出血或鼻出血。

(3).眼白處有出血。(4)大小便顏色改變，如小便變紅、大便變黑或紅色。(5)月經量增多或顏色轉為鮮紅。(6)家屬注意病患若有頭痛、嘔吐、昏睡或神智混亂則可能是腦出血，應立即就醫。

3.出血的處理

(1)若有局部出血，如鼻孔、牙齦等小出血，可用棉球或紗布直接加壓，直到止血，但止血後不可強行取下血痂，須先以水潤濕後再取下，或等其自行脫落；若有其他部位流血不止，應立即就醫。

(2)當注射或抽血拔除針頭，請予局部加壓五分鐘，若超過五分鐘未止血，則繼續加壓並通知醫護人員。

肆、預後

應立即就醫確立血小板值降低之原因，給予適當之治療。