

化學治療之副作用-出血、貧血

抗癌藥物可能會影響骨髓所製造血球的功能，例如紅血球、白血球、血小板，而每一種血球在體內都是非常重要的。

一、出血的預防

我們血管受傷時，體內的血小板能幫助血液凝固而止血。當您的血小板不足，就容易出血、瘀青、瘀血、齒齦出血、月經不止，可能會有血尿、解血便或黑便情形，甚至小的傷口都可能導致流血不止。

(一)觀察每日大便顏色及性質。

(二)在無禁忌下，每日飲水2000-3000CC，且多吃蔬菜水果。

(三)使用軟毛牙刷或棉花棒輕柔刷牙，避免使用牙線。

(四)牙齦出血時，應告知醫護人員。

(五)避免碰撞、受傷及受壓。

(六)穿著寬鬆衣物。

(七)使用電動刮鬍刀，避免使用剃刀預防出血(鬍子太長先用剪刀修短)。

(八)每日觀察皮膚變化:是否有出血點或瘀斑，若有增加或擴大應告知醫護人員。

(九)避免用力擤鼻涕或挖鼻孔，以避免黏膜損傷。

(十)攝取溫和、軟質、無刺激性、高熱量、高蛋白食物。

二、若有下列情況發生請盡速聯絡您的醫師或至急診就醫

(一)流血不止或大面積瘀青。

(二)皮膚出現斑點或其他過敏反應。

(三)發燒、發冷或顫抖。請勿自行服用含aspirin(阿斯匹靈)的退燒藥，若有需要請與醫師討論。

(四)注射部位潰爛或紅腫痛。

(五)任何不尋常之疼痛。

(六)呼吸急促。

(七)嚴重腹瀉或便秘。

(八)血尿或血便。

(九)嘔吐厲害無法進食。

(十)嚴重口腔炎或疼痛厲害。

三、貧血的預防

紅血球可以攜帶氧氣到身體各部門，當紅血球減少時會產生貧血問題。貧血時，容易疲倦、頭暈、發冷或呼吸短促，如果您有這些症狀，必須立即就醫告訴醫師。

下列建議可以讓您比較舒適：

- (一)充分的休息，減少耗氧及激烈性運動，以恢復體力。
- (二)增加綠葉蔬菜、動物肝臟、紅色肉(瘦豬肉、牛肉)、葡萄乾、蛋黃的攝取。
- (三)躺坐起身時，必需放慢動作，避免頭暈。例如：當您起床時，請坐於床邊5分鐘再緩慢起身避免頭暈造成的跌倒。如仍感覺頭暈不舒服的狀況請告訴醫師。

參考資料：

劉雪娥總校閱 (2020)・成人內外科護理學 (8版)・台北：華杏。

諮詢電話02-26723456轉6461

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院