

# 如何应对 血小板减少症

血小板是一种血液细胞，能帮助血液凝固，在人体受伤时止血。血小板数量过少称为**血小板减少症**。这种病症可能导致您容易淤青或出血，还可能出现关节或肌肉疼痛的症状。



## 什么因素导致血小板减少？

多种因素可能导致血小板减少，包括：

- 癌症治疗（如化疗或放疗）
- 某些癌症，如白血病和淋巴瘤
- 骨髓相关疾病
- 红斑狼疮、肝硬化或肝炎等疾病
- 感染 Epstein-Barr 和 HIV 等病毒
- 非甾体抗炎药（NSAID）、阿司匹林及某些抗生素等药物



## 血小板减少有哪些症状和体征？

血小板减少的常见体征与症状包括：

- 不明原因出血
- 比平时更多或更严重的瘀伤
- 皮肤出现红色或紫色小点（瘀点）
- 月经出血量超过正常经期的出血量



## 如何治疗血小板减少症？

血小板减少症的治疗取决于患者的病因。治疗方案可能包括：

- 血小板输注
- 若某种治疗导致血小板降低，则需调整或暂停治疗方案
- 针对病因的健康问题进行治疗
- 使用特定药物或通过特定医疗程序止血



## 如何帮助控制血小板减少？

若血小板计数偏低，可采取以下措施预防出血问题：

- 避免可能导致受伤、滑倒或跌倒的活动。
- 使用软毛牙刷。咨询您的癌症治疗团队您是否可以使用牙线洁牙。
- 使用电动剃须刀（而非剃须刀片）。
- 在室外时务必穿鞋。
- 极其谨慎地使用刀具等尖锐物品。
- 使用软便剂预防便秘和痔疮。
- 不要将任何物品放入直肠（如灌肠剂或体温计）。
- 避免用力擤鼻涕或剧烈咳嗽。
- 除非癌症治疗团队建议，否则避免服用抗凝血药物，包括阿司匹林和非甾体抗炎药（NSAID）。
- 请告知癌症治疗团队您正在服用的所有处方药和非处方药，以及目前使用的任何膳食补充剂、维生素或草药制剂。这些物质可能影响您的血液状况。



## 何时应与癌症治疗团队沟通

如果您出现以下情况, 请立即联系癌症治疗团队:

- 鼻腔或牙龈出血, 或粪便、尿液带血
- 呕吐物呈深褐色或鲜红色
- 红色或黑色粪便
- 头晕、眩晕或平衡失调



## 何时应拨打 911 或前往急诊室

如果您出现以下情况, 请立即拨打 911 或前往急诊室:

- 剧烈头痛或视力模糊
- 出血不止
- 出现新发或加重的意识混乱
- 血小板水平低下时摔倒或撞击头部



要了解更多信息并获得支持, 请访问美国癌症协会网站:  
[cancer.org/chinese](https://cancer.org/chinese) 或致电 **1-800-227-2345**。  
我们随时为您提供帮助。

