

# 如何应对 白细胞计数偏低

**中性粒细胞减少症**是指体内中性粒细胞（一种白细胞）数量过低。中性粒细胞能帮助人体抵御病菌侵袭，预防疾病发生。若患有中性粒细胞减少症，感染风险将显著增加。



## 中性粒细胞减少症的成因

白细胞计数降低可能由癌症、癌症治疗或非癌症相关因素。常见诱因包括：

- 影响骨髓的癌症，如白血病、淋巴瘤和多发性骨髓瘤
- 癌症治疗，如化疗、靶向药物治疗及骨髓/干细胞移植
- 影响骨髓的疾病
- 多种感染类型，如 COVID-19、EB 病毒、HIV 及肝炎
- 免疫系统疾病，如类风湿性关节炎或红斑狼疮
- 营养问题，包括维生素 B12、铜或叶酸水平低下



## 如何治疗中性粒细胞减少症？

中性粒细胞减少症的治疗取决于病因。若化疗或其他治疗导致白细胞计数降低，您的癌症治疗团队可能会降低剂量、调整或推迟治疗方案直至您身体恢复。

若出现感染征兆且中性粒细胞计数偏低，癌症治疗团队可能在明确感染病因前启动治疗。

- 当患者白细胞计数偏低且发热时，通常会使用抗生素、抗病毒药物和抗真菌药物。
- 生长因子类药物能促进骨髓生成更多白细胞，又称粒细胞集落刺激因子 (G-CSF)，通常通过注射给药。



## 如何自行应对中性粒细胞减少症？

若您的白细胞数量不足，可采取以下措施自行预防感染。

- 勤洗手。若无洁净流水，请使用免洗消毒液或消毒湿巾。
- 每日盆浴或淋浴。
- 使用无香型润肤露预防皮肤干燥。
- 使用尖锐工具时佩戴防护手套。
- 保持伤口清洁干燥。
- 注意口腔护理。每天至少刷牙两次。每六个月进行一次牙科检查。
- 切勿与他人共用牙刷、餐叉、汤匙、杯具或吸管。
- 咨询您的癌症治疗团队应接种哪些疫苗及接种时间。

## 避免接触常见感染源。

- 尽量避免宠物舔舐面部。若皮肤沾染宠物唾液，请及时清洗。
- 避免人群密集场所及接触患病者。外出时佩戴口罩。
- 远离扬尘区域，如建筑工地。

## 遵守食品安全准则。

- 将肉类烹饪至可安全食用的温度。
- 彻底清洗所有新鲜蔬果。
- 避免自助餐或自助取餐区。
- 不要食用过期食品或有异味的食品。
- 避免食用生食或未经巴氏消毒的食品，如牛奶、奶酪、酸奶及蔬果汁。



## 何时应与癌症治疗团队沟通

中性粒细胞减少症本身不会引起任何体征或症状。但需警惕感染风险。若出现任何感染迹象或症状, 请立即联系您的癌症治疗团队。这些迹象包括:

- 发热
- 寒战或盗汗
- 心跳加速
- 呼吸困难或咳嗽
- 头晕或眩晕
- 皮肤出现皮疹、红肿或溃疡 (尤其在生殖器、直肠附近或导管、管路、引流管周围)
- 伤口、创伤、引流管或导管处有脓液或黄色分泌物
- 关节或骨骼疼痛或肿胀
- 牙龈、口腔或咽喉疼痛、肿胀或溃疡
- 腹部 (肚脐) 或直肠疼痛
- 排尿时疼痛或灼热感
- 咽喉疼痛
- 口腔或舌头上出现溃疡或白色斑块



## 何时应拨打 911 或前往急诊室

出现以下情况请立即拨打 911 或前往急诊室:

- 新发或加重的意识模糊
- 胸痛
- 呼吸困难 (即使静息状态下)
- 超过 24 小时无法下床
- 无尿或尿量极少且呈深橙色或棕色



如需更多信息与支持, 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。

