

## 嗜中性白血球低下衛教指導



嗜中性白血球是身體免疫系統製造出來抵抗外來感染的免疫細胞之一，當數量減少時，會造成身體容易遭受外來病菌的感染。

### ❖為了健康及安全我們建議您在生活習慣上應遵守：

1. 洗手，尤其是吃東西前後、上廁所後都該用肥皂或乾洗手清潔。
2. 進食後需使用軟毛刷牙清潔。
3. 每天洗(擦)澡並更換衣服，但要避免使用公用浴缸盆浴。
4. 避免身上有傷口，您可以使用電動刮鬍刀、定期修剪指甲、穿柔軟的鞋子走路避免打赤腳。假如有傷口要避免碰水，並用消毒液(如優碘)消毒後包紮起來。
5. 皮膚感覺乾燥時，可用乳液保濕;有騷癢症狀可以輕拍癢處或是冰敷，絕對不要用力搔抓。
6. 避免吸入感染菌或皮膚感染，請您不要接觸鮮花、盆栽，避免接觸寵物，尤其是唾液排泄物。
7. 食物要完全煮熟才能吃，包含您喝的水都要煮沸過;水果則要選可以剝皮的。處理生食與熟食之砧板、菜刀等器具需分開，不可混用。
8. 不要食用生菌飲料(養樂多、優酪乳)、市售礦泉水、蜂膠、加工過的蜜餞類(如葡萄乾、蔓越莓等)。
9. 避免便秘造成肛門裂傷，您應該要多攝取蔬菜水果。若有本身已經有痔瘡，每次如廁後需清洗肛門。
10. 不要憋尿，大小便後應由前往後擦拭以避免感染。
11. 定時量體溫，若 $>38^{\circ}\text{C}$ 或畏寒，勿使用退燒藥應立即返診。
12. 減少出入人多場所(如大賣場)或接觸感冒的人，外出要戴口罩，口罩應每日更換，若潮濕則立即更換。
13. 注射與接受牙齒治療前須與醫師確認身體狀況。

#### 參考文獻：

洪敏瑛、邱文姿、陳淑娟、戴仕卿、蕭逸美(2011).嗜中性白血球低下照護指引.腫瘤護理雜誌, 11, (41-59)。