

(Chinese: Thrombocytopenia)

不要到理髮店修剪手腳指甲

血小板減少症

血小板是幫助凝血的血細胞，化療放療都可引起血小板短期減少，一般療程 7 到 14 天后血小板就會降到最低點，你也就在這時候最容易出血和淤血。

如果出現下面情況就給你的醫生打電話

頭痛

視力不清

神志迷亂

口、鼻、陰道、肛門、尿道任何一處出血不止

小便呈紅色或粉紅色

大便黑色或者便血

新的淤傷

皮膚出紅疹

鼻血的阻止方法，可以捏緊鼻孔十分鐘，同時用冰敷。如果鼻子流血不止，到急診處就醫。

其它部位止血：以潔淨棉紗輕壓傷口十分鐘，如果血流不止，就要到急診處就醫

可以做的事情

- 只用電刮胡刀
- 下床穿鞋
- 用干淨的水和軟布清潔肛門
- 避免太陽直射
- 多喝流質
- 避免便秘
- 性交時用水解性滑潤劑，血小板太低時停止性交
- 不要用力擦鼻子
- 清潔房子和花園、換尿布時戴膠手套
- 煮飯戴厚布手套
- 必要時，只用 Tylenol 這種退燒藥
- 告訴你所有的醫生你可能血小板偏低

避免做的事情

- 接觸性運動
- 割傷或者碰傷
- 使用灌腸劑、甘油條、肛門體溫計
- 看牙醫或者做擇期手術
- 喝酒
- 穿太緊的衣服
- 用清潔內陰的藥水或者衛生棉塞（可用婦女衛生巾）
- 吃阿斯匹林或者非類固醇止痛消炎藥，如 Motrin, Advil, aleve, Indocin, Naprosyn
- 修剪腳手指甲