

# 白細胞減少 (嗜中性白細胞低下)

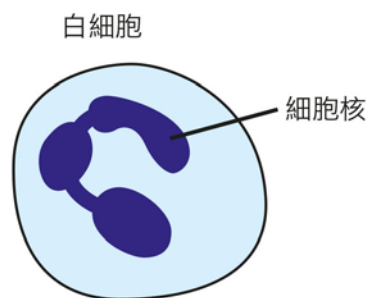
(La baisse des globules blancs (neutropénie))

化療藥物常常對血液和骨髓\*有副作用。

它們可導致白細胞數量的暫時減少，特別是其中嗜中性粒細胞數量的降低，我們稱這種疾病為嗜中性白細胞低下。

三種血細胞 (白細胞、紅細胞和血小板) 同時減少的情況被稱為再生障礙性貧血。

白細胞的作用是抵禦微生物侵入人體。白細胞數量的減少將導致感染風險的出現。



嗜中性白細胞低下通常在化療週期的第二週出現。

白細胞計數通常可以在 2 週之內自動回升。

每次施用化療藥物前，醫務人員將透過血常規\*\*檢查患者的白細胞計數。若後者低於某一閾值，後續的化療將被推遲或取消，而且藥物劑量也有減少的可能。

為了抑制白細胞數量的下降，醫師可能為您開出名為 G-CSF 的特異性生長因子注射液，以刺激骨髓產生更多的白細胞。

一般來說，嗜中性白細胞低下不影響您的正常生活。但您應該在日常社會活動中遵循以下一些簡單原則。

**在任何情況下，以下建議均可以幫助您避免感染：**

- 避免接觸病人以防被傳染 (如感冒、流感、水痘或疱疹病人)。
- 儘量避免乘坐公共交通工具，去游泳池或人多的地方。
- 儘量避免從事可能揚起灰塵的勞動。
- 避免食用某些食物，如帶殼的海鮮、生牛奶、用生牛奶製作的芝士、煮雞蛋、隨吃隨切的熟肉食、商店中出售的奶油糕點、未削皮的生果蔬等。

\* 骨髓位於骨骼腔中，是製造紅細胞、白細胞和血小板的器官。

\*\* 血常規是一種血液檢驗，旨在對所採集的血液中，紅細胞、白細胞和血小板的數量進行計數，從而確定其數量是否足夠。

可以食用的食物	應當戒除的食物
超高溫暫態滅菌奶 獨立包裝的鮮芝士（如格呂耶爾芝士奶油類產品） 牛奶布甸 可以長期保存的優酪乳	所有其他芝士、優酪乳、小瑞士芝士、鮮芝士等 其他奶類甜品，如奶油、巧克力慕斯等
罐頭即食食品 如義大利餃子、卡酥來豆燜肉等	帶血或未熟的肉類 冷切肉、火腿 舌頭、內臟、蛋類 即食食物（如焗烤芝士卷、法式焗烤馬鈴薯牛肉醬等） 牡蠣和貽貝等貝類
煮熟的綠色蔬菜、蔬菜罐頭 洗淨去皮的水果 水果罐頭、果泥（小瓶或小杯裝）	生綠色蔬菜 未削皮的新鮮水果
	沙律醬
穀物 獨立包裝的餅乾 原味甜酥麵包（羊角麵包、奶油麵包等）、不加奶油的糕點 工業製成的果汁冰糕 巧克力棒 巧克力（薄荷味、果仁、奶油）、獨立包裝的糖果	所有其他餅乾 所有其他甜酥麵包 雪糕 夾心巧克力
單獨包裝的碳酸飲料	

- 將肉或魚做熟食用。
- 盡量少地接觸感染源（如寵物和其排泄物、鮮切花等）。
- 出門時穿好足夠的衣物（天冷防寒）。
- 養成良好的日常衛生習慣：
  - 每天洗手數次，特別是用餐前和上洗手間後洗手。
  - 每日沐浴並更換毛巾。
  - 保持口腔衛生：每餐後用軟毛牙刷和含氟牙膏刷牙（每月更換牙刷）。
- 避免皮膚出現小損傷（侍弄花草時，請將指甲剪短；剃須最好使用電動剃鬚刀），萬一出現，請妥善消毒。

**若您發燒超過 38 攝氏度，並且/或者出現以下症狀：寒戰、腹瀉、劇烈嘔吐、呼吸急促、全身乏力，請立即就醫。**