

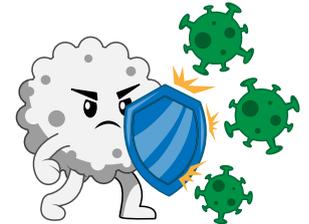
白血球的增減與自我照護

一、什麼是白血球？

白血球是由骨髓與淋巴組織製造，負責保護身體抵抗細菌、病毒與外來異物的侵襲。一般成人白血球正常範圍約 4,000–10,000 個/ μL 。

二、白血球分類（簡明）

- 1.嗜中性球 (Neutrophils)：第一線對抗細菌感染的守門員。
- 2.淋巴球 (Lymphocytes)：對抗病毒、製造抗體的重要角色。
- 3.單核球 (Monocytes)：清除細胞殘骸、協助免疫反應。
- 4.嗜酸性球 (Eosinophils)：與過敏、寄生蟲感染有關。
- 5.嗜鹼性球 (Basophils)：參與過敏反應與發炎調控。



三、白血球偏高 (Leukocytosis)

- 1.急性細菌或嚴重發炎反應。
- 2.壓力、劇烈運動、抽菸或類固醇藥物影響。
- 3.血液系統疾病（如某些白血病或骨髓增生疾病）。
- 4.如果白血球持續顯著上升（特別合併貧血或脾腫大），應儘速就醫進一步檢查。

四、白血球偏低 (Leukopenia / Neutropenia)

- 1.白血球（尤其嗜中性球）減少會降低身體抵抗感染的能力。
- 2.當絕對嗜中性球數 (ANC) 低於 1,500/ μL 、甚至低於 500/ μL 時，感染風險與嚴重度顯著提高。
- 3.常見原因：藥物（如化療）、病毒感染、自體免疫疾病、骨髓功能異常等。

五、日常照護

- 1.勤洗手：外出、如廁、用餐前後以肥皂+流水洗手至少20秒。
- 2.避免擠入人群或密閉擁擠場所（感冒/流感季節尤其注意）。
- 3.飲食注意：避免生食（如生魚片、生蛋），水果請洗淨或去皮，保持均衡高蛋白飲食以支持造血。
- 4.傷口護理：小傷口要清潔、盡早消毒包紮，避免接觸動物的唾液或排泄物。
- 5.充足睡眠與適量運動：維持免疫健康，但若已知白血球低下，劇烈運動應暫緩。
- 6.血液報告顯示白血球異常：不要恐慌，先到醫院門診複查（醫師會依情況安排追蹤或進一步檢查）。
- 7.有發燒（耳溫或口溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）或持續發冷、畏寒、咳嗽、呼吸急促、尿痛、口腔潰瘍、傷口紅腫等症狀，請立即就醫（若是正在接受化療或已知嗜中性球低下，更應立即就醫）。
- 8.切勿私自停藥或自行服用抗生素，任何用藥改變要與醫師討論。