

血小板的正常值男女都一样，每立方毫米（ μm^3 ）血液里有15万至40万个。



文 / 邹文学

choowhik@sph.com.sg

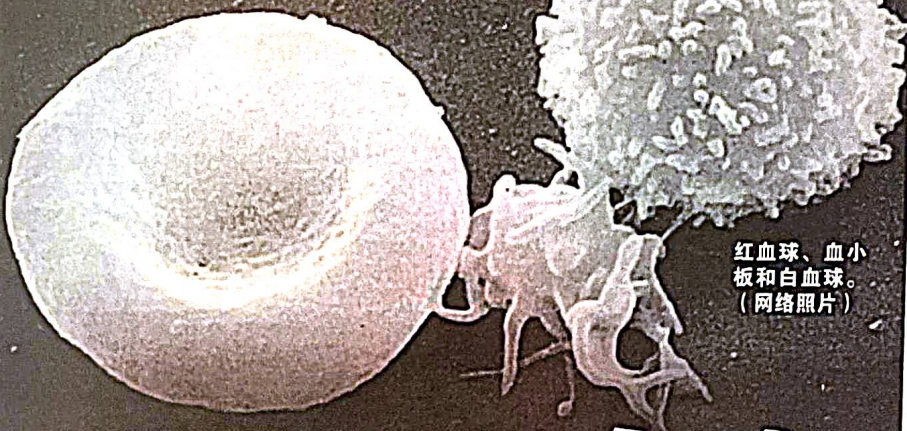
摄影 / 吴伟国

血小板是人体血液中三种主要细胞之一，骨髓是制造器官，是血液中负责血液凝集及修补作用的血球，它和血液中的凝集因子合作，在血管受伤时，能及时帮助止血。

血小板的正常值男女都一样，每立方毫米（ μm^3 ）血液里有15万至40万个，更新期为5至7天。

伊丽莎白诺维娜医院传染病专家刘健勇医生解释，血小板的体积比红血球和白血球都要小得多，是巨核细胞脱落的细胞质小块，每天可生成数以亿计。白血球的总数目则是每立方毫米血液里有4000至1万1000个。红血球的正常值则常以血红蛋白重量计算，即：每100毫升血液男生为13.5至18克，女生为12至16克。

为何血小板



红血球、血小板和白血球。（网络照片）

过多过低都危险？

血小板剧减10常见原因

刘医生列举的导致血小板大量减少的原因，较常见的有以下10个：

- 骨髓功能退化：年纪老迈、血癌或者其它癌症的异常细胞蔓延到骨髓。
- 化疗和电疗也会伤害骨髓，以致减少制造血小板。
- 饮食不均衡，体内长期缺乏叶酸、维生素B12和维生素D，骨髓缺乏制造血小板的原料，产量自然减少。
- 多种自身免疫系统疾病如红斑狼疮，都会导致血小板数目降低。
- 染上爱之病毒，初期和末期都会导致血小板减少。

● 肝硬化造成的脾脏肿大，导致过多血小板集中在脾脏。正常的脾脏只储存有三分之一的血小板总额。

● 长期服用某些抗菌素和类固醇，会大量破坏血小板。好些血液稀释药都会影响血小板功能，有的也会减少数量，或导致血管破裂而流血。

● 染上疟疾，疟疾原虫会大量破坏血小板。

● 染上基孔肯雅热病毒，血小板也会降低。

● 染上骨痛热症，血小板降低导致的不适是后期症状。



刘健勇顾问医生

数目过高引发中风

刘健勇顾问医生说，血小板的数目过多或过少，都不利于身体健康，严重时还会危及生命。

他指出，如果骨髓过度活跃，血小板数目生成太多，就会导致血药过稠而引发血管阻塞，导致心脏病和中风发生。

如果血小板数目过低，体内器官则可能流血不止。

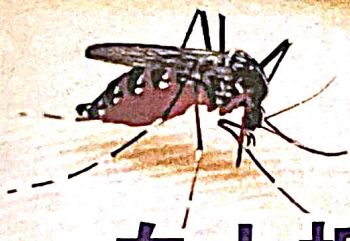
刘医生说，导致血小板数目过低的因素是多方面的，病人可能因此感觉的不适包括：头晕、皮下出现紫斑、牙龈出血、流鼻血、咳嗽出血、血尿、大便见血、痔疮流血不止和月经不止等。

血小板少于1万

需防病情恶化

刘健勇顾问医生指出，血小板减少导致的器官出血，其严重性和频率及血小板的数目密切相关，血小板数目若降为每立方毫米1万至5万，则可能会有严重程度不一的自发性出血；而血小板少于1万，则可能会因严重流血而导致病情恶化甚至死亡。

刘医生说，疟疾导致的小血小板数量减少一般都只在四五万之间，同样是伊蚊导致的基孔肯雅热，血小板数量一般也只降到8万至10万。骨痛热症的血小板数量却可能减少到1万以下。



骨痛热症患者

血小板数目会猛降

伊蚊传染的骨痛热症，通常是在发病四五天、高烧消退后才会出现血小板偏低的现象。

刘医生指出，如果血小板数目降低到一两万之间，而且已有牙龈出血和血尿等迹象，否则不一定要给病人补充血小板。

“如果患上骨痛热症者，只是血小板数量减少，血小板的素质还优良，便不需要输血。”医学界有人认为，病毒不仅会破坏骨髓导致减少生成血小板，也可能直接破坏血小板，降低其功能。

刘健勇医生解释，血小板

降低只是一个检查病情的标志，病人体内不一定会严重流血。

“我会劝告烧退了、已经没有刚发病时那么辛苦的病人，不要进行容易受伤的运动，因为他们体内的血小板数量还没恢复，如果发生撞伤等意外，流血可能不止。”

他说，医学界不主张血小板降低就给予补充，有几个方面的原因：

“我们收集捐血的过程虽然很严格，但是也不能完全排除血液没污染；给病人输血的过程，也存在感染细菌的一定风险。输送血小板也存在配

对问题，配对也不会百分百准确。”

他补充说，输血还会导致血液里增加抗体，这会降低未来如果需要置换骨髓或移植肾脏时的配对成功率。

刘医生说，假使患上骨痛热症，健康还好、家里有人照顾，病人不需要住院。只有那些血小板太低或者有流血迹象的病人需要留院治疗。

“骨痛热症如果演变成骨痛热休克综合征，病人的死亡率就会提高，一般会在发病的头两三天就发生，因此与血小板数量减少无关。”

木瓜叶汁 维生素E 能使血小板数目回升？

坊间传说，吃木瓜有助于使下降的血小板数目回升。

刘健勇医生在回答询问时指出，2011年印度有个病例，2013年马来西亚也有个涉及228名骨痛热症病人的试验，都证实了上述传言。他们发现，喝了50克木瓜叶的新鲜榨汁后，血小板数目确实增加了。

刘医生补充说，印度有个试验显示，吞服维生素E药丸，也有助于骨痛热症病人的血小板数目回升更快。

他指出，2010年，印度医学家把66名骨痛热症病人分两组作试验，两组病人都接受标准治疗，其中一组每天多吞服一颗维生素E400毫克的药丸，结果在第4天和第7天作的血液化验显示，多服用一粒维生素E药丸的那组病人，总体的血小板数目回升显著。