

(French : Thrombocytopenia)

## **La thrombocytopénie : quand vous manquez de plaquettes sanguines**

Les plaquettes sont des cellules sanguines qui facilitent la coagulation du sang. La thrombocytopénie est généralement une condition temporaire provoquée par un traitement par chimiothérapie et/ou par rayonnement. Vos plaquettes atteindront leur niveau le plus bas (le nadir) entre 7 et 14 jours après la chimiothérapie. Si vos plaquettes descendent en dessous d'un certain seuil, vous devenez exposé aux hémorragies et aux contusions.

### **Appelez immédiatement votre médecin en cas de :**

- ✓ *Gros mal de tête*
- ✓ *Problème de vision*
- ✓ *Confusion*
- ✓ *Nouvelle hémorragie ou saignement ininterrompu de la bouche, du nez, du vagin, du rectum ou de l'urètre*
- ✓ *Urine rouge ou rose.*
- ✓ *Selles noires ou sanglantes*
- ✓ *Nouvelle contusion*
- ✓ *Nouvelles taches rouges sur votre peau (pétéchies)*

Comment arrêter un saignement du nez : **Tenez-vous l'arête du nez pendant au moins 10 minutes. Vous pouvez aussi utiliser un sac de glace. Le saignement ne s'arrête pas ? Présentez-vous en salle d'urgence.**

**Pour arrêter le saignement :** Posez un tissu propre sur la section concernée et pressez pendant au moins 10 minutes. Le saignement ne s'arrête pas ? Présentez-vous en salle d'urgence.

### **Ce qu'il faut faire :**

- Utilisez seulement un rasoir électrique.
- Portez des souliers fermes ou des pantoufles quand vous n'êtes pas au lit.
- Traitez la partie périnéale avec douceur au moyen d'un bain de siège ou d'un flacon pulvérisateur. Séchez avec des petits tapotements.
- Protégez votre peau du soleil.
- Buvez beaucoup de liquides.
- Prévenez la constipation.
- Pour les rapports sexuels, utilisez un lubrifiant soluble dans l'eau. Évitez les rapports sexuels si vos plaquettes sont à un niveau très bas.
- Mouchez-vous doucement le nez.
- Portez des gants pour changer les couches de bébés, les corvées domestiques et le jardinage.
- Portez des gants de cuisine isolants pour faire la cuisine.
- Ne prenez que du Tylenol (paracétamol), en cas de besoin.
- Dites à TOUS vos médecins qu'il se peut que vous ayez une carence en plaquettes.

### **Ce qu'il ne faut pas faire :**

- Pas de sports de contact.
- Évitez de vous couper ou de vous heurter.
- Pas de lavements, de suppositoires ou de prises de température par voie anale.
- Pas d'intervention dentaire ou d'opération chirurgicale non urgente.
- Pas d'alcool.
- Pas de vêtements collants.
- Pas d'injections vaginales ou de tampons hygiéniques (utilisez plutôt des serviettes hygiéniques).
- Pas d'aspirine ou de médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens tels que Motrin, Advil, Aleve, Indocin ou Naprosyn.
- Pas de manucure ou de pédicure.