(Ukrainian: Thrombocytopenia)

Тромбоцитопенія: Що робити при низьких показниках тромбоцитів

Тромбоцити – це клітини крові, які допомогають її скипатися. Тромбоцитопенія переважно являє собою тимчасове явище, яке викликається хіміотерапією і/або опромінюванням. Показники тромбоцитів досягають найнищого рівня приблизно через 7 – 14 днів після початку курсу хіміотерапії. Коли показник тромбоцитів падає нижче вказаного рівня, Ви піддаєтесь ризику виникнення кровотечі і синяків.

Негайно зв'яжіться з лікарем при наявності слідуючих симптомів:

Ñèëüíèé á³ëü ãîëîâè

- *Відчуття «пелени перед очима»*
- *Дезорієнтованість*
- *Початок або продовження кровотечі з рота, з носа, піхви, прямої кишки або уретри*
- *Червона або розова моч*
- *Чорний або кривавий стул*
- *Свіжі синяки*
- *Нові малі червоні плямочки на шкірі (точечне крововиливання)*

Як припинити кровотечу з носа: Натискайте на переносицю як мінімум 10 хвилин. Можна приложити пакет з льодом. Кровотеча не припинилась? Їдьте у віділення невідкладної допомоги при лікарні.
Як припинити кровотечу: Приложіть на кровавій частині тіла чисту тканину; міцно притискайте її як мінімум 10 хвилин. Кровотеча не припинилась? Їдьте у відділення невідкладної допомоги при лікарні.

Що треба робити:

• Користуйтесь тільки електробритвою.
• Піднімаючись з ліжка, надівайте туфлі або тапочки на твердій підошві.
• Осторожно слідкуйте за гігієною довкола заднього проходу: приймайте сидячі ванни, користуйтесь розпилителями, витирайтесь м'якими легкими рухами.
• Захищайте шкіру від сонця.
• Пийте достатню кількість рідини.
• Проводьте профілактику запорів.
• При статевих зносинах використовуйте водорозтворні змажуючі масті. При дуже низьких показниках тромбоцитів статеві зносини виключаються.
• Осторожно сякайте ніс.
• Використовуйте рукавички при: зміні пеленок, прибиранні дома, роботі в саду.
• При готуванні їжі захищайте руки товстими кухонними рукавицями.
• При необходності приймайте Тайленол.
• Повідомляйте УСІХ ваших лікарів що у Вас низький показник тромбоцитів.

Чого треба уникати:

• Контактних видів спорту.
• Порізів і ударів.
• Клізм, супозиторіїв і ректальних термометрів.
• Стоматологічних процедур або нетермінових операцій.
• Алкоголю.
• Одежі, яка тісно прилягає до тіла.
• Використання спринцовок і гігієнічних тампонів (користуйтесь гігієнічними салфетками).
• Аспирина або нестероідних протизапальних засобів, таких як Motrin, Advil, Aleve, Indocin або Naprosyn.
• Манікюра и педікюра.