

Vietnamese: **Thrombocytopenia**

## Bệnh Tiểu Cầu Giảm: Khi lượng tiểu huyết cầu của bạn xuống thấp

Tiểu huyết cầu là những tế bào máu giúp máu đông cục. Bệnh tiểu cầu giảm thường là một chứng bệnh tạm thời do các biện pháp hóa trị và/hoặc xạ trị gây ra. Lượng tiểu huyết cầu của quý vị xuống tới mức thấp nhất (tận cùng) trong thời gian từ 7 đến 14 ngày sau khi thực hiện hóa trị. Khi lượng tiểu cầu của quý vị hạ xuống dưới một mức nhất định, quý vị dễ bị chảy máu và thâm tím.

### Gọi ngay bác sĩ của quý vị khi quý vị có các triệu chứng sau đây:

- 🚩 Rất đau đầu
- 🚩 Nhìn không rõ
- 🚩 Lẫn lộn
- 🚩 Chảy máu thêm hoặc chảy máu không dứt nơi miệng, mũi, âm đạo, hậu môn hoặc đường tiểu
- 🚩 Nước tiểu có màu đỏ hoặc hồng.
- 🚩 Phân đen hoặc có máu
- 🚩 Vết thâm tím mới
- 🚩 Trên da có thêm những chấm nhỏ màu đỏ (bệnh petechiae)

**Muốn ngừng chảy máu cam:** Giữ sống mũi ít nhất 10 phút. Có thể dùng túi nước đá đắp lên. Nếu vẫn không ngừng chảy máu? Hãy tới Phòng Cấp Cứu.

**Muốn dứt chảy máu:** Đắp miếng vải sạch nơi chỗ chảy máu và ép chặt ít nhất 10 phút. Nếu vẫn không ngừng chảy? Hãy tới Phòng Cấp Cứu.

### Những việc cần làm:

- Chỉ dùng dao cạo điện.
- Mang giày hoặc dép chắc chắn khi ra khỏi giường.
- Chăm sóc vùng âm đạo bằng cách tắm ngồi hoặc dùng chai xịt, sau đó thấm khô.
- Tránh ra nắng để bảo vệ da.
- Uống nhiều nước.
- Tránh táo bón.
- Nếu giao hợp, sử dụng loại chất bôi trơn có thể tan trong nước. Nên tránh giao hợp nếu mức tiểu huyết cầu xuống quá thấp.
- Hỉ mũi một cách nhẹ nhàng.
- Dùng bao tay khi thay tã, lau chùi nhà cửa, làm vườn.
- Dùng bao tay loại dày để di chuyển nôi niêu nóng trong bếp.
- Chỉ dùng thuốc Tylenol, nếu cần.
- Cho **TẤT CẢ** các bác sĩ của quý vị biết quý vị thiếu tiểu huyết cầu.

### Những việc cần tránh:

- Chơi loại thể thao có va chạm.
- Trầy xước hoặc va người vào chỗ có thể bị trầy xước.
- Thụt, nhét thuốc và đo nhiệt bằng đường hậu môn.
- Đi chữa răng hoặc giải phẫu không cấp thiết.
- Đồ uống có cồn.
- Quần áo bó sát.
- Thụt rửa âm đạo hoặc sử dụng băng nút vệ sinh (dùng băng vệ sinh loại thường).
- Thuốc Aspirin hoặc thuốc kháng viêm không có chất steroid như Motrin, Advil, Aleve, Indocin, hoặc Naprosyn.
- Đi tiệm làm móng tay, móng chân.

Revised 2004, Life With Cancer®