تھرامبوسائٹوپینیا(Thrombocytopenia): جب آپ کے خون کی خلیہ بستگی کم ہوتی ہے

خون کی خلیہ بستگی خون کے ایسے خلیئے ہوتے ہیں جوخون کو منجمد کر کے اسکی پھٹکی بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

تھرامبوسائٹوپینیا(Thrombocytopenia) عام طور پر ایک عارضی کیفیت ہوتی ہے جس کا سبب کیمیائی علاج (chemotherapy) ہوتا ہے، اور ریا شعاع ریزی (radiation) والے علاج ہوتے ہیں۔ کیمیائی علاج (chemotherapy) کے 7-14 دنوں کے بعد آپ کے خون میں چھوٹے چھوٹے پلیٹ نما ذرات کی تعداد اپنی انتہائی قلیل حد کو پہنچ جاتی ہے۔ جب چھوٹے چھوٹے پلیٹ نما ذرات کی تعداد ایک خاص حد سے کم ہو جاتی ہے، تو آپ کو خون بہہ جانے اور خراشوں کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل کیلئے اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر کال کریں:

- ✓ سخت سر درد
- ✓ دھندلا دکھائی دینا
- ✓ گھبراہٹ اور ہچکچاہٹ
- ✓ نئے خون کا اخراج یا ایسا اخراج خون جو منہ، ناک، اندام نہانی، مقعد، یا پیشاب خارج کرنے والی نالی سے بہنا نہ رکے
- ✓ سرخ یا گلابی پیشاب
- ✓ سیاہ یا خون والا پاخانہ
- ✓ نئی خراشیں
- ✓ آپ کی جلد پر نئے چھوٹے چھوٹے دھبے (petechiae)

ناک میں سے بہتے ہوئے خون کو روکنا: ناک کو درمیان میں سے تقریباً 10 منٹ کے لئے پکڑیں۔ ایک برف کی تھیلی بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ پھر بھی خون بہہ رہا ہے؟ ایمرجینسی کے کمرے میں چلے جائیں۔

خون کو روکنا: اس حصے پر صاف کپڑے کا ایک ٹکڑا رکھیں اور اسے کم از کم 10 منٹوں کے لئے دبائیں۔ پھر بھی خون نکل رہا ہے؟ ایمرجینسی کے کمرے میں چلے جائیں۔

کرنے کی چیزیں:

- صرف بجلی کا ریزر استعمال کریں۔
- جب بستر سے باہر ہوں تو ٹھوس جوتے یا سلیپر پہنیں۔
- مقعد کے ارد گرد کے حصوں کی کولہوں اور رانوں تک کے غسل کے ذریعے نرمی سے نگہداشت یا سپرے کرنے والی بوتل سے صفائی کریں اور تھپک کر خشک کریں۔
- جلد کو سورج سے محفوظ رکھیں۔
- بہت سے مشروبات پیئیں۔
- قبض سے بچیں۔
- مجامعت کیلئے، پانی میں تحلیل ہونے والا چکنائی کا عامل استعمال کریں اگر پلیٹ نما ذرات شدت سے کم ہوں تو کوئی مجامعت نہ کریں۔
- ناک آہستگی سے صاف کریں۔
- ڈایا پر تبدیل کرنے کیلئے، گھر کی صفائی کیلئے، باغبانی کیلئے۔ دستانے استعمال کریں۔
- کھانا پکانے کیلئے موٹے دستانے استعمال کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو صرف ٹائیلانول (Tylenol) استعمال کریں۔

- اپنے تمام ڈاکٹروں کو بتا دیں کہ ہوسکتا ہے آپ کے خون میں سفید خلیئے کم ہوں۔

پرہیز کرنے کی چیزیں:

- کھیلوں سے رابطہ قائم کرنا۔
- اپنے آپ کو چیرہ لگانا اور ٹکرانا۔
- مقعد کے ذریعے حقنہ، بتیاں، اور درجہ حرارت لینا۔
- دانتوں کا کام اور منتخب قسم کی سرجری۔
- شراب۔
- تنگ کپڑے۔
- اندام نہانی کو پچکاری سے دھونا اور پھاہے استعمال کرنا (صفائی کے پیڈ استعمال کریں)
- اسپرین یا بغیر سٹرائیڈ سوزش سے بچانے والی ادویات۔ جیسے کہ موٹرن، ایڈول، ایلیو، انڈوسن، یا نیپروسن۔
- ہاتھوں یا پیروں کی آرائش و زیبائش وغیرہ۔

Revised 2004/Life With Cancer®

INOVA® CANCER SERVICES

Life with Cancer® کینسر کے ساتھ زندگی
www.lifewithcancer.org