



نقص عدد الصفائح الدموية: دليل للمرضى

تُقدّم هذه المعلومات وصفاً للصفائح الدموية والاحتياطات التي تحتاج إلى اتخاذها عند نقص عدد الصفائح الدموية لديك والأعراض الشائعة للنزيف وما يتعين عليك فعله في حال وجود نزيف.

الصفائح هي عبارة عن خلايا في دمك تُساعد على تخثر الدم. يتم إنتاجها في نخاع العظمي، المركز اللين الإسفنجي في معظم العظام الكبيرة. الوظيفة الرئيسية للصفائح الدموية هي التحكم في النزيف والسيطرة عليه.

يتراوح المعدل الطبيعي للصفائح الدموية بين 150.000 و 400.000 صفيحة لكل ميكرو لتر من الدم. يتم قياس عدد الصفائح الدموية لديك في فحص دم يُطلق عليه صورة الدم الكاملة (CBC).

■ احتياطات لتجنّب النزيف

يُمكن أن يُسبب السرطان وعلاجاته نقص عدد الصفائح الدموية. إذا أخبرك طبيبك أنك تُعاني من نقص الصفائح الدموية، فمن الضروري أن تتخذ الاحتياطات اللازمة لمنع النزيف. يحتوي هذا الكتيب على الاحتياطات العامة، ولكن من الضروري التحدّث مع طبيبك أو ممرضك بشأن نمط حياتك. فقد يوصي الطبيب أو الممرض باحتياطات أخرى للمساعدة على إبقائك آمناً أثناء نقص الصفائح الدموية لديك.

الرعاية الذاتية

- تجنّب الأشياء الحادة مثل شفرة الحلاقة المستوية الحافة والمقص وقلائم الأظافر.
- امتنع عن:
 - تشذيب الأظافر والعناية بالقدمين
 - نزع الشعر بالشمع
 - التحليل الكهربائي
 - الوشم
- العناية بالأسنان:
 - استخدم فرشاة أسنان ناعمة
 - استشر طبيبك قبل اتخاذ أي إجراء يتعلق بعلاج الأسنان
- نفخ الهواء بلطف من الأنف، إن اضطررت لذلك.
- لا تستخدم التحاميل الشرجية أو الحقن الشرجية أو السدادات القطنية.
- إذا كنت تُجهد نفسك حتى تتمكن من التغطّ، فاستشر أحد مقدمي الرعاية الصحية بشأن استخدام المسهّلات أو المُلتيبات.
- لا تقس حرارتك عن طريق الشرج.
- لا ترتد ملابس ضيّقة.

الأنشطة

- ارتد قفازات عند القيام بتنسيق الحدائق أو الطهو أو إجراء إصلاحات منزلية.

- تجنّب أي عمل أو نشاط يُمكن أن يتسبب في حدوث إصابة. ويشمل ذلك:
 - الرياضات التي تتطلب احتكاكًا بدنيًا
 - تسلّق السلالم
 - التمارين المرهقة
 - ركوب الدراجات
 - رفع الأثقال
- أثناء الجماع:
 - استخدم مادة مزلقة، عند الحاجة
 - تجنّب الجماع الشرجي
 - تجنّب الدفع القوي

الأدوية

- لا تتناول:
 - الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على مادة الأسبرين
 - الأدوية المضادة للالتهابات والتي لا تحتوي على مادة الأسترويد (NSAIDs) مثل أيبuprofen (Advil®) ونابروكسين (Aleve®) naproxen
 - فيتامين هـ
- لمزيد من المعلومات عن الأسبرين والأدوية المضادة للالتهابات التي لا تحتوي على مادة الأسترويد، يُرجى طلب المصدر *الأدوية الشائعة التي تحتوي على الأسبرين وغيرها من الأدوية المضادة للالتهابات والتي لا تحتوي على مادة الأسترويد.*

■ علامات النزيف

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من علامات النزيف، مثلما يلي:

- الكدمة المفرطة
- طفح أحمر شاحب على جذعك أو ذراعيك و/أو رجليك
- بقع مهبلية أو نزيف حيضي شديد
- ظهور أو عية دموية مكسورة في الجزء الأبيض من عينك (الصلبة)

في حال حدوث النزيف في البيت، اتبع الخطوات التالية:

1. اضغط ضغطًا مباشرًا على مكان النزيف.
2. بعد إجراء الضغط، اتصل بطبيب مركز ميموريال سلوان كترينج للسرطان. إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك ولم تستطع التحكم في النزيف، توجّه إلى قسم الطوارئ الذي تتبعه.
3. إذا كنت تعاني من نزيف أنفي، ضع بعض الثلج واضغط على جسر أنفك.

اتصل بطبيبك على الفور إذا لاحظت وجود:

- براز أسود أو دم في البراز أو نزيف من الشرج

- دم في البول
- صداع مستمر
- غشاوة الرؤية وعدم وضوحها
- الدوار
- أي نزيف لا يتوقف أو يتحسن (مثل السعال المصاحب بالدم أو تقيؤ الدم أو نزيف الأنف)

إذا كانت لديك أية أسئلة أو استفسارات، يرجى التحدث إلى طبيبك أو ممرضك أو أي عضو آخر من فريق الرعاية الطبية. يمكنك التحدث إليهم خلال أيام الأسبوع من الاثنين إلى الجمعة من الساعة التاسعة صباحًا حتى الساعة الخامسة مساءً على الرقم: _____ . بعد الساعة الخامسة مساءً أو خلال عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازات، يُرجى الاتصال بالرقم _____ . في حال عدم وجود رقم أو عدم تأكدك، اتصل بالرقم 2000-639 (212).

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 2014©