تعليم المريض/ مقدم الرعاية

# نبذة عن انخفاض تعداد الصفائح الدموية

توضح المعلومات التالية ما المقصود بالصفائح الدموية وما ينبغي فعله عندما يكون تعداد الصفائح الدموية منخفضًا. كما تسرد أيضًا العلامات الشائعة للنزيف وتشرح ما يجب فعله عندما تنزف.

## نبذة عن الصفائح الدموية

الصفائح الدموية هي أجزاء خلايا الدم التي تساعد على تكوُّن الجلطات وإيقاف النزيف. ويتم تصنيعها في نقيّ العظم، وهو اللب الإسفنجي الطري الموجود في معظم عظامك الكبيرة.

ويتراوح تعداد الصفائح الدموية الطبيعي بين 150,000 إلى 400,000 صفيحة لكل ميكرولتر من الدم. ويتم قياس تعداد الصفائح الدموية أثناء تحليل تعداد الدم الكامل (CBS). عندما يكون تعداد الصفائح الدموية لديك منخفضًا، فإنك تكون أكثر عرضةً لخطر النزيف.

## علامات النزيف

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أية علامات للنزيف، مثل:

- كدمات غير مُعتادة.
- طفح جلدي أحمر باهت على صدرك أو بطنك أو ذراعيك أو ساقيك.
- نزيف غزير خلال الدورة الشهرية.
- أوعية دموية منكسرة في بياض العين (طبقة الصلبة).
- نزيف أو سائل متسرب من اللثة أو الأغشية المخاطية.

## كيفية تجنب النزيف

قد يتسبب السرطان وعلاجات السرطان في انخفاض تعداد الصفائح الدموية لديك. وعندما يكون تعداد الصفائح الدموية لديك منخفضًا، فأنت معرض لخطر النزيف. إذا أخبرك مقدم الرعاية الصحية أن تعداد الصفائح الدموية لديك منخفض، فحاول تجنب التعرض للإصابة.

وقد أوردنا بعض الطرق العامة التي يمكنك من خلالها الوقاية من النزيف. من المهم أيضًا التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول نمط حياتك. فقد يقترح وسائل أخرى يمكنك اتباعها للوقاية من النزيف أثناء انخفاض تعداد الصفائح الدموية لديك.

## الرعاية الذاتية

- لا تستخدم أدوات حادة مثل شفرات الحلاقة والمقص وقلامات الأظافر. يمكنك استخدام ماكينة حلاقة كهربائية.
- تجنب القيام بما يلي:
  - تقليم الأظافر أو العناية بالقدمين.
  - إزالة الشعر بالشمع.
  - التحليل الكهربائي (علاج إزالة الشعر).
  - رسم الأوشام.
- حاول تجنب تمخيط أنفك. وتمخَّط برفق عند الحاجة لذلك.
- تجنب استخدام ما يلي:
  - التحاميل الشرجية (دواء يتم إدخاله من خلال فتحة الشرج).
  - مقاييس الحرارة الشرجية.
  - الحقن الشرجية (سائل يوضع في فتحة الشرج لتسهيل التبرز).
  - السدادات القطنية. استخدمي الفوط الصحية بدلاً منها.
- إذا كنت تعاني من الإمساك (صعوبة في التبرز)، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول استخدام ملينات البراز أو المسهلات المناسبة.

## العناية بالأسنان

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة.
- تجنب تنظيف أسنانك. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل إجراء أي علاج للأسنان.

## ممارسة الأنشطة

- ارتدِ القفازات الواقية عند القيام بأعمال البستنة والطبخ والإصلاحات المنزلية.
- تجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى الإصابة، مثل:

- الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك.
- صعود السلالم.
- التمارين الشاقة.
- ركوب الدراجات.
- رفع الأثقال.

- أثناء النشاط الجنسي:
  - استخدم جيل تزليق، إذا لزم الأمر.
  - تجنب ممارسة الجنس الشرجي.
  - تجنب الإيلاج العنيف.

## الأدوية

هناك بعض الأدوية التي يُعرف عنها إبطاء وظيفة الصفائح الدموية وقد تسبب النزيف. تجنب تناول هذه الأدوية إذا كنت تعاني من انخفاض تعداد الصفائح الدموية.

- تجنب تناول:
  - الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على الأسبرين.
  - العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (NSAID) مثل ايبوبروفين (Advil® وMotrin®) ونابروكسين (Aleve®).
  - فيتامين هـ.
- لمزيد من المعلومات، اقرأ المورد *How To Check if a Medicine or Supplement Has Aspirin, Other NSAIDs, Vitamin E, or Fish Oil* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

# ما ينبغي فعله عندما تنزف

إذا تعرضت للنزيف وأنت في المنزل، فاتبع الخطوات التالية:

1. لا تشعر بالفزع. فجسمك يحتوي على الكثير من الدم. يعتمد حجم الدم على وزن الجسم. ويبلغ حوالي 80 مل (3 أونصات تقريبًا) من الدم لكل كيلوجرام (2.2 رطل) من وزن الجسم.
2. دوِّن الوقت الفعلي لبدء النزيف.

3. اضغط مباشرة وبشكل مستمر على المنطقة التي تنزف لمدة 10 إلى 15 دقيقة. إذا كنت مصابًا بنزيف من الأنف (رعاف)، ضع كمادات الثلج مع الضغط على قصبة أنفك.

وإذا استمر النزيف بعد الضغط، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية بمركز ميموريال سلون كيترينج (MSK). توجه إلى عيادة الطوارئ المحلية إذا لم تتمكن من السيطرة على النزيف و:

- لم تستطع الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إذا كنت تعيش على بُعد مسافة كبيرة للغاية عن مركز MSK.

4. حاول تقدير كمية الدم التي فقدتها. قد تبدو كمية صغيرة من الدم كبيرة إذا كانت مختلطة بالكثير من سوائل الجسم. ومنها اللعاب (البصاق) أو البول.
5. قِس مُعدل نبض القلب.

## متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا حدث أي مما يلي:

- التبرز ببراز أسود أو خروج دم مع البراز أو نزيف من الشرج لديك.
- خروج دم في البول لديك.
- الشعور بصداع لا يتحسن بعد تناول دواء أسيتامينوفين.
- غشاوة الرؤية.
- الدوار (الشعور وكأنك سيُغمى عليك).
- أي نزيف لا يتحسن في غضون 15 دقيقة. ويشمل ذلك خروج الدم أثناء السعال أو القيء (الترجيع) أو نزيف الأنف.

# العلاج

إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك هو 10,000 ميكرولتر أو أقل، فقد تحتاج إلى نقل الصفائح الدموية لرفع تعداد الصفائح الدموية.

قد تحتاج أيضًا إلى نقل الصفائح الدموية في الحالات التالية:

- إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك أعلى من 10,000 لكل ميكرولتر من الدم.

- إذا كنت تنزف بغزارة.
- إذا خضعت لإجراء جراحي (الدخول إلى الجسم من خلال قطع أو شق أو ثقب).
- ظهرت عليك علامات على اضطرابات أخرى. وتشمل الاضطرابات الأخرى نقص فيتامين ك وفشل وظائف الكبد.

إذا كنت تنزفين بغزارة خلال دورتك الشهرية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية. قد تحتاجين إلى بدء العلاج الهرموني باستخدام أقراص منع الحمل لمنع الدورة الشهرية التالية.

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.


جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان