تعليم المريض/ مقدم الرعاية

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 حول الصفائح الدموية

الصفائح الدموية هي 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 الدم الروتيني.

علامات النزيف

اتصل بطبيبك 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)

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 طبيبك أن تعداد الصفائح الدموية لديك منخفض، فمن المهم جدًا أن تتجنب 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 والعناية بالقدمين
  - إزالة الشعر بالشمع
  - التحليل الكهربائي
  - رسم الأوشام
- حاول تجنب تمخيط أنفك. إذا كنت بحاجة لتمخيط أنفك، افعل ذلك برفق.
- 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
- إذا كنت تعاني من الإمساك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول استخدام ملينات البراز أو المسهلات المناسبة.

العناية بالأسنان

- استخدم فرشاة أسنان ناعمة.
- تحدث مع طبيبك قبل أن تخضع لأي إجراء في الأسنان.

ممارسة الأنشطة

- ارتدِ القفازات عند القيام بأعمال البستنة والطبخ والإصلاحات المنزلية.
- تجنب الأنشطة التي قد تؤدي إلى الإصابة. ويشمل ذلك:
  - 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

- تجنب الأدوية التالية:
  - الأسبرين أو المنتجات التي تحتوي على الأسبرين
  - الأدوية المضادة للالتهاب غير الستيرويدية، مثل ايبوبروفين (أدڤيل®، موترين®) ونابروكسين (أليڤ®)
  - فيتامين هـ
- لمزيد من المعلومات حول الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية الأخرى، اسأل الممرضة عن المُورِّد *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)، أو ابحث عنه عبر الموقع www.mskcc.org/pe

ما ينبغي فعله عندما تنزف

إذا تعرضت للنزيف وأنت في المنزل، فاتبع الخطوات التالية:

1. اضغط مباشرة على المنطقة التي تنزف. إذا كنت مصابًا بنزيف من الأنف (رعاف)، ضع كمادات الثلج مع الضغط على قصبة أنفك.
2. بعد الضغط، اتصل بطبيبك المعالج في مركز ميموريال سلون كيتيرنج لعلاج السرطان (Memorial Sloan Kettering (MSK)) إذا لم تتمكن من الوصول إلى طبيبك ولا يمكنك التحكم في النزيف، فانتقل إلى غرفة الطوارئ المحلية لديك.

متى ينبغي الاتصال بالطبيب؟

اتصل بطبيبك على الفور إذا لاحظت أيًا مما يلي:

- التبرز ببراز أسود أو خروج دم مع البراز أو نزيف من الشرج لديك
- خروج دم في البول لديك
- صداع لا يتحسن
- غشاوة الرؤية
- الدوخة
- أي نزيف لا يتحسن، بما في ذلك خروج الدم أثناء السعال أو القيء (الترجيع) أو نزيف الأنف

العلاج

إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك هو 10000 ميكرولتر أو أقل، فقد تحتاج إلى نقل الصفائح الدموية لرفع تعداد الصفائح الدموية.

قد تحتاج أيضًا إلى إجراء عملية نقل دم إذا كان تعداد الصفائح الدموية لديك أعلى من 10000 ميكرولتر وتعرضت لنزيف غزير، أو خضعت لإجراء جراحي (الدخول إلى الجسم من خلال قطع أو شق أو ثقب)، أو لديك علامات على اضطرابات أخرى.

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

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

About Your Low Platelet Count - Last updated on April 13, 2022

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان