חינוך למטופל ולמטפל

אודות ספירת טסיות דם נמוכה

מידע זה מסביר מהן טסיות דם ומה לעשות כאשר ספירת טסיות הדם שלך נמוכה. המידע מפרט גם סימנים נפוצים של דימום ומסביר מה לעשות כאשר קיים דימום.

אודות טסיות דם

טסיות דם הינן חלקיקים של תאי דם שמסייעות ביצירת קרישים ועוצרות דימומים. הן נוצרות במח העצם, שהוא המרכז הרך והספוגי שברוב העצמות הגדולות בגוף.

ספירת טסיות דם תקינה היא 150,000 עד 400,000 טסיות דם לכל מיקרוליטר (מק"ל) של דם. ספירת טסיות הדם שלך נמדדת במהלך ספירת דם מלאה (CBC). ככל שספירת טסיות הדם שלך נמוכה, כך הסיכון לדימום גובר.

סימנים לדימום

יש ליצור קשר עם ספק שרותי הרפואה שלך אם את/ה מפתח/ת סימנים כלשהם לדימום, כגון:

- חבורות לא שגרתיות.
- פריחה אדומה בהירה על החזה, הבטן, הזרועות או הרגליים.
- דימום כבד בעת הווסת.
- כלי דם שבורים בחלק הלבן של העין (לובן העין).
- דימום או דליפה בחניכיים או ברקמות ריריות.

כיצד להימנע מדימום

סרטן וטיפולים בסרטן עשויים להוריד את ספירת טסיות הדם שלך. כאשר ספירות טסיות הדם שלך נמוכות, יש סיכון לדימום. אם ספק שרותי הרפואה שלך הודיע לך שיש לך ספירת טסיות דם נמוכה, יש לנסות להימנע מלהיפגע.

אספנו מספר דרכים כלליות שבאמצעותן ניתן למנוע דימום. חשוב גם לשוחח עם ספק שירותי

הרפואה לגבי אורח החיים שלך. הוא עשוי להציע דרכים אחרות שבאמצעותן ניתן למנוע דימום כאשר ספירת טסיות הדם שלך נמוכה.

טיפול עצמי

- אין להשתמש בחפצים חדים, כגון תערי גילוח עם להב ישר, מספריים וקוצצי ציפורניים. באפשרותך להשתמש במכונת גילוח חשמלית.
- יש להימנע מהבאים:
  - מניקור או פדיקור.
  - הסרת שיער בשעווה.
  - אפילציה (הסרת שיער עם מחט חשמלית).
  - עשיית קעקועים.
- כדאי לנסות לא לקנח את האף. במידת הצורך, יש לקנח את האף בעדינות.
- אין להשתמש בבאים:
  - נרות רקטליים (תרופה שמוחדרת דרך פי הטבעת)
  - מדי חום רקטליים.
  - חוקנים (נוזל המוחדר לפי הטבעת הגורם לתנועת מעיים).
  - טמפונים. יש להשתמש בתחבושות הגייניות במקום.
- אם את/ה מתאמץ/ת בשירותים בעת מתן צואה, שוחח/י עם ספק שירותי הרפואה שלך לגבי שימוש במרככי צואה ובחומרים משלשלים.

טיפול בשיניים

- יש להשתמש במברשת בעלת סיבים רכים.
- אין לבצע ניקוי שיניים. יש לשוחח עם ספק שירותי הרפואה שלך לפני ביצוע של כל טיפול שיניים.

פעילויות

- יש לעטות כפפות הגנה בעת ביצוע עבודות גינון, בישול ותיקונים בבית.
- יש להימנע מפעילויות שעלולות לגרום לפגיעה, כגון:

- ספורט מגע.
- טיפוס על סולם.
- פעילות גופנית מאומצת.
- רכיבה על אופניים.
- הרמת משקולות.

- במהלך פעילות מינית:
  - יש להשתמש בנוזל סיכוך, במידת הצורך.
  - יש להימנע ממין אנאלי.
  - יש להימנע מתנועות דחיפה חזקות.

תרופות

תרופות מסוימות ידועות כמאטות את תפקוד הטסיות ועלולות לגרום לדימום. יש להימנע מנטילתן אם יש לך ספירת טסיות דם נמוכה.

- אין ליטול:
  - אספירין או מוצרים המכילים אספירין.
  - תרופות נוגדות דלקת לא סטרואידיות (NSAIDs) כגון איבופרופן (Advil®, Motrin®) ונפרוקסן (Aleve®).
  - ויטמין E.
- למידע נוסף, ניתן לקרוא במקורות המידע הבאים *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).

מה לעשות אם יש דימום

אם מתחיל דימום בבית, יש לבצע את הבאים:

1. אין צורך להיבהל. בגופך יש המון דם. נפח הדם שלך מבוסס על משקל גופך. כלומר, 80 מ"ל (כמעט 3 אונקיות) של דם לכל קילוגרם (2.2 פאונד) של משקל גוף.
2. יש לרשום את השעה המדויקת שבה התחיל הדימום.

3. יש להפעיל לחץ ישיר וקבוע על האזור למשך 10 עד 15 דקות לפחות. אם יש לך דימום מהאף, יש להניח קרח וללחוץ על גשר האף.

אם הדימום ממשיך לאחר הפעלת הלחץ, יש להתקשר לספק שירותי הרפואה שלך ב-MSK. יש להגיע לחדר המיון הקרוב אם אין באפשרותך לעצור את הדימום, וכן אם:

- אין באפשרותך להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך.
- את/ה גר/ה רחוק מדי מ-MSK.

4. נסה/י להעריך את כמות הדם שאיבדת. ייתכן שכמות קטנה של דם תראה לך ככמות גדולה אם היא מתערבבת עם הרבה נוזלי גוף. זה כולל רוק או שתן.
5. בצע/י מדידה של הדופק.

מתי יש ליצור קשר עם הרופא המטפל

יש ליצור קשר עם ספק שרותי הרפואה מיד אם את/ה חווה כל אחד מהתסמינים הבאים:

- צואה שחורה, דם בצואה או דימום מפי הטבעת.
- דם בשתן.
- כאבי ראש שלא משתפרים לאחר נטילת אצטמינופן.
- ראייה מעורפלת.
- סחרחורת (תחושה שאת/ה עומד/ת להתעלף).
- כל דימום שלא משתפר לאחר 15 דקות. זה כולל פליטת דם בעת שיעול, הקאת דם או דימומים מהאף.

טיפול

אם ספירת טסיות הדם שלך היא 10,000 מק"ל או פחות, ייתכן שיהיה לך צורך בקבלת עירוי של טסיות דם על מנת להעלות את ספירת הטסיות שלך.

ייתכן שיהיה צורך בעירוי גם במקרים הבאים:

- ספירת טסיות הדם שלך גבוהה מ-10,000 מק"ל.

- יש לך דימום רב.
- עברת או שאת/ה עומד/ת לעבור הליך פולשני (חדירה לגוף דרך חתך, חתך זעיר או נקב).
- יש לך סימנים של הפרעות אחרות. הפרעות אחרות כוללות מחסור בוויטמין K ואי ספיקת תפקודי כבד.

אם את חווה דימום כבד במהלך מחזור הווסת החודשי, שוחחי עם ספק שירותי הרפואה שלך. ייתכן שיהיה עליך להתחיל טיפול הורמונלי באמצעות גלולות למניעת הריון על מנת למנוע את מחזור הווסת הבא שלך.

בכל שאלה או בעיה פנה אל איש הצוות הרפואי המטפל בך. חבר בצוות הטיפול שלך יענה על שאלותיך בימים שני עד שישי, בין השעות 9:00 בבוקר עד 17:00 בערב מחוץ למסגרת זמן זו, ניתן להשאיר הודעה, או לשוחח עם ספק אחר ב-MSK. תמיד ישנם רופא או אחות בתורנות. אם אינך בטוח/ה כיצד להשיג את ספק שירותי הרפואה שלך, יש להתקשר למספר 212-639-2000.

למשאבים נוספים אנא בקר/י ב- www.mskcc.org/pe כדי לחפש בספריה הוירטואלית שלנו.

כל הזכויות בבעלות ושמורות ל-Memorial Sloan Kettering Cancer Center