



EDUKACJA PACJENTA I OPIEKUNA

Niska liczba płytek krwi: przewodnik dla pacjentów

W niniejszej informacji wyjaśniono, czym są płytki krwi, jakie środki ostrożności należy podjąć przy niskiej liczbie płytek krwi, jakie są częste objawy krwawienia oraz co należy zrobić w razie wystąpienia krwawienia.

Płytki krwi to fragmenty komórek występujące we krwi, które wspomagają krzepnięcie krwi. Wytwarzane są w szpiku kostnym, który stanowi miękkie, gąbczaste wnętrze większości dużych kości. Główną funkcją płytek krwi jest kontrolowanie krwawień.

Prawidłowa liczba płytek krwi to 150 000 do 400 000 płytek krwi na mikrolitr (μl) krwi. Liczba płytek krwi jest oznaczana podczas badania krwi nazywanego morfologią krwi.

Środki ostrożności, które należy podjąć, aby uniknąć krwawienia

Choroba nowotworowa i jej leczenie mogą obniżyć liczbę płytek krwi. Jeśli lekarz powiedział, że Pana/Pani liczba płytek krwi jest niska, bardzo ważne jest podjęcie przez Pana/Panią środków ostrożności mających na celu zapobieganie krwawieniu. W niniejszym materiale wymieniono ogólne środki ostrożności, ale ważne jest, aby omówił/-a Pan/Pani swój styl życia z lekarzem lub pielęgniarką. Mogą oni zalecić inne środki ostrożności, które poprawią Pana/Pani bezpieczeństwo w okresie występowania niskiej liczby płytek krwi.

Samoopieka

- Należy unikać ostrych przedmiotów, takich jak brzytwa, nożyczki i obcinaczka do paznokci.

- Nie należy poddawać się:
 - zabiegom manicure lub pedicure
 - depilacji woskiem
 - zabiegom skórnym wykonywanym metodą elektrolizy
 - tatuażom.
- Pielęgnacja zębów:
 - Należy używać miękkiej szczoteczki do zębów.
 - Przed każdym leczeniem stomatologicznym należy skonsultować się ze swoim lekarzem.
- Należy delikatnie wydmuchiwać nos lub go nie wydmuchiwać.
- Nie należy stosować czopków doodbytniczych, lewatywy ani tamponów.
- W razie konieczności silnego parcia przy oddawaniu stolca należy porozmawiać ze swoim lekarzem o stosowaniu środków zmiękczających stolec lub przeczyszczających.
- Nie należy mierzyć temperatury w odbycie.
- Nie należy nosić obcisłych ubrań.

Zajęcia

- Przy pracach w ogrodzie, gotowaniu i wykonywaniu napraw w domu należy nosić rękawice.
- Należy unikać wszelkich czynności, które mogą doprowadzić do obrażeń. Obejmuje to:
 - sporty kontaktowe
 - wspinanie się na drabiny
 - forsowne ćwiczenia fizyczne
 - jazdę na rowerze
 - podnoszenie ciężarów
- W trakcie aktywności seksualnej należy:
 - stosować środki nawilżające w razie potrzeby

- unikać stosunków analnych
- unikać silnej penetracji.

Leki

- Nie należy przyjmować:
 - aspiryny ani produktów zawierających aspirynę
 - niesterydowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen (Advil®) i naproksen (Aleve®)
 - witaminy E
- Aby dowiedzieć się więcej o aspirynie i innych NLPZ, proszę poprosić o materiał [*Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Medications \(NSAIDs\)*](#).

Objawy krwawienia

Należy skontaktować się z lekarzem w razie wystąpienia jakichkolwiek objawów krwawienia, takich jak:

- rozległe sińce
- bladoczerwona wysypka na tułowi, rękach lub nogach
- plamienie z pochwy lub silne krwawienie miesięczkowe
- pojawienie się pękniętych naczyń krwionośnych na białej części oka (twardówce)

Jeśli krwawienie wystąpi w domu, należy wykonać następujące czynności:

1. Ucisnąć bezpośrednio miejsce krwawienia. W razie krwawienia z nosa nałożyć łód na grzbiet nosa i ucisnąć go.
2. Po uciśnięciu należy zadzwonić do swojego lekarza w Memorial Sloan Kettering (MSK).

Jeśli skontaktowanie się z lekarzem jest niemożliwe i nie udaje się opakować krwawienia, należy udać się na miejscowy szpitalny oddział ratunkowy.



Należy natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem w przypadku wystąpienia:

- czarnego stolca, krwi w stolcu lub krwawienia z odbytnicy
- krwi w moczu
- bólów głowy, które nie ustępują
- nieostrego widzenia
- zawrotów głowy
- jakiegokolwiek krwawienia, które nie ustępuje (np. odkrztuszanie krwi, krwawe wymioty, krwawienia z nosa)

Leczenie

W przypadku liczby płytek krwi 10 000/ μ l lub poniżej, konieczne może być przetoczenie (transfuzja) płytek krwi. Przetoczenie może być również konieczne, jeśli liczba płytek krwi jest wyższa niż 10 000/ μ l, ale u pacjenta występuje znaczne krwawienie, jest on poddawany inwazyjnym zabiegom lub występują objawy innych zaburzeń. Lekarz omówi to z Panem/Panią.

Jeśli przy miesiączce występuje krwawienie z pochwy, konieczne może być rozpoczęcie terapii hormonalnej tabletkami antykoncepcyjnym w celu zapobiegania wystąpieniu następnej miesiączki.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości proszę porozmawiać z członkiem zespołu terapeutycznego opiekującego się Panem/Panią. Można się z nim kontaktować od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 17.00 pod numerem telefonu _____. Po godzinie 17.00, w weekendy i w święta proszę dzwonić pod numer _____. Jeżeli nie podano numeru lub nie jest Pan/Pani pewien/pewna, proszę dzwonić pod numer 212-639-2000.