Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Informacje o niskiej liczbie płytek krwi

Podane informacje wyjaśniają, czym są płytki krwi i co należy zrobić, gdy ich liczba jest niska. Opisano również typowe objawy krwawienia i podano porady co należy robić w przypadku jego wystąpienia.

Informacje o płytkach krwi

Płytki krwi to fragmenty komórek krwi wspomagające tworzenie skrzepów i zatrzymujące krwawienie. Są one produkowane w szpiku kostnym, który jest miękkim, gąbczastym wypełnieniem większości dużych kości.

Prawidłowa liczba płytek krwi wynosi od 150 000 do 400 000 płytek na mikrolitr (mcL) krwi. Liczbę płytek krwi mierzy się podczas badania morfologii krwi obwodowej (CBC). Im niższa liczba płytek krwi, tym większe ryzyko krwawienia.

Objawy krwawienia

Zadzwoń do lekarza, jeśli wystąpią jakiekolwiek objawy krwawienia, takie jak:

- nietypowe siniaki;
- bladoczerwona wysypka na klatce piersiowej, brzuchu (okolicach żołądka), ramionach lub nogach;
- obfite krwawienie podczas miesiączki;
- pękające naczynia krwionośne w białku oka (twardówce);
- krwawienie z dziąseł lub błony śluzowej.

Jak uniknąć krwawienia

Leczenie nowotworów i raka może obniżyć liczbę płytek krwi. Kiedy liczba płytek krwi jest niska, istnieje ryzyko krwawienia. Jeśli lekarz poinformował Cię, że masz niską liczbę płytek krwi, staraj się unikać zranienia.

Wyszczególniliśmy kilka ogólnych sposobów zapobiegania krwawieniu. Ważne jest również, aby porozmawiać z pracownikami służby zdrowia o swoim stylu życia. Mogą oni zasugerować inne sposoby zapobiegania krwawieniu, gdy liczba płytek krwi jest niska.

Samoopieka

- Nie używaj ostrych przedmiotów, takich jak maszynki do golenia, nożyczki i obcinacze do paznokci. Możesz użyć elektrycznej maszynki do golenia.
- Nie korzystaj z następujących usług:

    - manicure lub pedicure,
    - woskowanie,
    - elektroliza (usuwanie włosów),
    - tatuowanie.
- Staraj się nie wydmuchiwać nosa. Delikatnie wydmuchuj nos, jeśli to konieczne.
- Nie używaj:
    - czopków doodbytniczych (leków wprowadzanych przez odbyt),
    - termometrów doodbytniczych,
    - lewatywy (zabiegów wprowadzania do odbytu płynu w celu wywołania wypróżnienia),
    - tamponów. Zamiast nich używaj podpasek.
- Jeśli masz trudności z wypróżnieniem (stolcem), porozmawiaj ze swoim lekarzem o zastosowaniu środków zmiękczających stolec lub środków przeczyszczających.

Opieka dentystyczna

- Używaj szczoteczki z miękkim włosiem.
- Nie korzystaj z zabiegu czyszczenia zębów. Porozmawiaj ze swoim lekarzem przed jakimkolwiek zabiegiem stomatologicznym.

Aktywność

- Zakładaj rękawice ochronne do wykonywania prac w ogrodzie, gotowania i napraw domowych.
- Unikaj czynności, które mogą spowodować urazy, takich jak:
  - sporty kontaktowe,
  - wchodzenie po drabinie,
  - forsowne ćwiczenia,
  - jazda na rowerze,
  - podnoszenie ciężarów.
- Podczas aktywności seksualnej:
  - w razie potrzeby stosuj lubrykanty,
  - unikaj seksu analnego,
  - unikaj silnych ruchów posuwistych.

Leki

Niektóre leki mogą spowalniać działanie płytek krwi i mogą powodować krwawienie. Unikaj przyjmowania takich leków, jeśli masz niską liczbę płytek krwi.

- Nie przyjmuj:
  - aspiryny lub produktów zawierających aspirynę;
  - niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ),

takich jak ibuprofen (Advil®, Motrin®) i naproksen (Aleve®);

- witaminy E,

- Więcej informacji można znaleźć w *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).

Postępowanie w przypadku wystąpienia krwawienia

Jeśli krwawienie występuje w domu, należy wykonać następujące czynności:

1. Nie należy panikować. Ludzki organizm zawiera dużo krwi. Ilość krwi jest związana z masą ciała. W organizmie jest ok. 80 ml krwi na każdy kilogram masy ciała.
2. Zapisz dokładny czas rozpoczęcia krwawienia.
3. Przez co najmniej 10 do 15 minut uciskaj bezpośrednio obszar, w którym wystąpiło krwawienie. Jeśli masz krwawienie z nosa, przyłóż lód i uciśnij grzbiet nosa.

   Jeśli krwawienie utrzymuje się po uciśnięciu, skontaktuj się z lekarzem MSK. Udaj się na ostry dyżur, jeśli nie możesz zatamować krwawienia i:

- nie możesz skontaktować się z lekarzem;
- mieszkasz zbyt daleko od MSK.

4. Spróbuj określić ilość krwi utraconej w wyniku krwawienia. Mała ilość krwi może wyglądać na dużą, jeśli znajduje się w dużej ilości płynu ustrojowego. Obejmuje to ślinę i mocz.
5. Zmierz tętno.

Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?

W następujących przypadkach natychmiast skontaktuj się z lekarzem:

- czarny stolec (kał) przy wypróżnianiu, krew w stolcu lub krwawienie z odbytnicy;
- krew w moczu;
- bóle głowy nieustępujące po przyjęciu paracetamolu;
- niewyraźne widzenie;
- zawroty głowy (uczucie możliwości omdlenia);
- krwawienia, które nie ustają po 15 minutach. Obejmuje to odkrztuszanie krwi, wymioty krwią, jak również krwawienie z nosa.

Leczenie

Jeśli liczba płytek krwi wynosi 10 000 mcL lub mniej, może zaistnieć konieczność wykonania transfuzji krwi w celu podniesienia liczby płytek krwi.

Transfuzja może być wymagana również w sytuacji, gdy:

- liczba płytek krwi wynosi więcej niż 10 000 mcL;
- często występują krwawienia;
- u pacjenta przeprowadzono lub zostanie przeprowadzona procedura inwazyjna (wejście do ciała przez nacięcie, rozcięcie lub nakłucie);
- pacjent wykazuje objawy innych schorzeń. Inne schorzenia obejmują niedobór witaminy K i niewydolność wątroby.

W przypadku obfitych miesiączek, porozmawiaj z lekarzem. W celu zapobieżenia następnemu okresowi, może być wymagane rozpoczęcie terapii hormonalnej z wykorzystaniem tabletek antykoncepcyjnych.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center