



Памятка пациенту и лицу, ухаживающему за ним

Пониженное количество тромбоцитов

Эта информация поможет вам узнать, что такое тромбоциты, и что делать, когда их уровень понижен. Здесь также перечисляются общие признаки кровотечения и разъясняется, что нужно делать в случае кровотечения.

Информация о тромбоцитах

Тромбоциты - это клетки крови, которые помогают образовывать сгустки и прекращать кровотечение. Они вырабатываются в костном мозге - мягкой, пористой сердцевине большинства ваших крупных костей.

В норме количество тромбоцитов составляет от 150 000 до 400 000 клеток на микролитр (мкл) крови. Количество тромбоцитов измеряется при обычном анализе крови.

Признаки кровотечения

Позвоните своему врачу, если у вас наблюдаются такие признаки кровотечения, как:

- необычный синяк;
- бледно-красная сыпь на коже грудной клетки, живота, рук или ног;
- обильные менструальные кровотечения;
- разрыв кровеносных сосудов в белке глаза (склеры).

Как избежать кровотечения

Рак и лечение рака могут приводить к снижению количества тромбоцитов. Когда количество тромбоцитов понижено, вы подвергаетесь риску возникновения кровотечения. Если ваш врач сказал вам, что у вас пониженное количество тромбоцитов, очень важно стараться избегать травм.

Мы перечислим некоторые общие рекомендации, благодаря которым вы сможете предотвратить кровотечение. Кроме того, очень важно обсудить с медицинским сотрудником свой образ жизни. Они могут посоветовать другие способы, позволяющие предотвратить кровотечение при пониженном количестве тромбоцитов.

Уход за собой

- Не пользуйтесь острыми предметами, такими как опасная бритва, ножницы и щипчики для ногтей. Вы можете пользоваться электробритвой.
- Не делайте:
 - маникюр или педикюр;
 - восковую депиляцию;
 - электроэпиляцию;
 - татуировки
- Старайтесь не сморкаться. В случае необходимости делайте это осторожно.
- Не используйте:
 - ректальные свечи (лекарства, которые вводятся в анальное отверстие);
 - ректальные термометры;
 - клизмы (когда жидкость вводится через анальное отверстие, чтобы стимулировать опорожнение кишечника);
 - тампоны
- Если вы натуживаетесь при дефекации, обсудите со своим медицинским

сотрудником применение размягчителей стула или слабительных средств.

Уход за зубами

- Пользуйтесь щеткой с мягкой щетиной.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем начинать лечение зубов.

Повседневная активность

- Надевайте перчатки, когда выполняете работы в саду, готовите еду или ремонтируете что-то дома.
- Избегайте занятий, которые могут привести к травмам. Сюда относятся:
 - контактные виды спорта;
 - подъем по лестнице-стремянке;
 - интенсивные физические упражнения;
 - катание на велосипеде;
 - поднятие тяжестей.
- При половой активности:
 - используйте смазки, если это необходимо;
 - воздерживайтесь от анального секса;
 - исключите сильные толчки

Лекарства

- Не принимайте:
 - aspirin или препараты, содержащие aspirin;
 - нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как ibuprofen (Advil®, Motrin®) и naproxen (Aleve®);
 - витамин E.

- Для получения дополнительной информации об aspirin и других НПВП попросите у медсестры/медбрата материал *Распространенные лекарства, содержащие aspirin и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids) или найдите его на нашем веб-сайте www.mskcc.org/pe.

Что делать в случае кровотечения

Если дома у вас началось кровотечение, примите следующие меры:

1. Надавите непосредственно на кровоточащий участок. Если у вас кровотечение из носа, прижмите переносицу и приложите к ней лед.
2. Прижав место кровотечения, позвоните своему врачу из Memorial Sloan Kettering (MSK). Если вы не можете дозвониться своему врачу и не в состоянии остановить кровотечение, обратитесь в ближайший пункт неотложной медицинской помощи.

В каких случаях следует позвонить врачу

Немедленно позвоните своему врачу, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- черный стул, кровь в стуле или кровотечение из прямой кишки;
- кровь в моче;
- непроходящая головная боль;
- нечеткое зрение;
- головокружение;
- любое непроходящее кровотечение, включая кровохарканье, рвоту с кровью или кровотечение из носа.

Лечение

Если количество тромбоцитов у вас составляет 10 000 мкл и менее, вам может быть необходимо сделать переливание тромбоцитов для увеличения их количества.

Переливание может потребоваться также в тех случаях, когда количество тромбоцитов превышает 10 000 мкл, но при этом у вас сильное кровотечение, вам проводится инвазивная (связанная с проникновением внутрь тела через разрез, надрез или пункцию) процедура, или у вас есть признаки других нарушений.

Если для вас характерно обильное менструальное кровотечение, проконсультируйтесь со своим врачом. Возможно, вам потребуется начать гормональную терапию противозачаточными таблетками, чтобы предотвратить следующее менструальное кровотечение.

Если у вас возникли вопросы, обратитесь непосредственно к сотруднику своей медицинской бригады. Пациенты MSK могут обратиться к поставщику услуг после 17:00 либо в выходной или праздничный день, позвонив по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Low Platelet Count - Last updated on July 10, 2020

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center