Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# О пониженном количестве 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 форменные элементы крови (частицы), 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 1 микролитр (мкл) крови. Количество тромбоцитов измеряется при общем клиническом анализе крови (Complete Blood Count (CBC)). Чем ниже уровень тромбоцитов, тем выше риск кровотечения.

## Признаки кровотечения

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

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

- кровоточивость десен или слизистой оболочки.

# Как избежать кровотечения

Рак и лечение рака могут приводить к снижению количества тромбоцитов. Когда количество тромбоцитов понижено, вы подвергаетесь риску возникновения кровотечения. Если ваш медицинский сотрудник сказал вам, что у вас пониженное количество тромбоцитов, постарайтесь 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.
- Воздержитесь от:
  - маникюра или педикюра;
  - восковой депиляции;
  - электроэпиляции (процедура удаления волос);
  - нанесения татуировок.
- Старайтесь не сморкаться. При необходимости сморкайтесь 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 (замените их гигиеническими прокладками).
- Если вы натуживаетесь при опорожнении кишечника, обсудите со своим медицинским сотрудником применение размягчителей стула или слабительных средств.

## Уход за зубами

- Пользуйтесь щеткой с мягкой щетиной.
- Воздержитесь от профессиональной чистки зубов. Перед проведением любых стоматологических процедур проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

## Физические упражнения

- Надевайте защитные перчатки, когда выполняете работы в саду, готовите еду или ремонтируете что-то дома.
- Избегайте физических нагрузок, которые могут вызвать повреждения, таких как:
    - 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;
    - воздержитесь от сильных толчков.

## Лекарства

Некоторые лекарства нарушают функцию тромбоцитов и могут вызвать кровотечение. Не принимайте их, если у вас снижено количество тромбоцитов.

- Не принимайте:
  - aspirin или лекарства, содержащие aspirin;
  - нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)), такие как ibuprofen (Advil®, Motrin®) и naproxen (Aleve®);
  - витамин E.
- Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Как проверить, содержит ли лекарство или добавка aspirin, другие НПВП, витамин E или рыбий жир* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

# Что делать в случае кровотечения

Если дома у вас началось кровотечение, следуйте указаниям ниже.

1. Не паникуйте. В вашем организме много крови. Объем крови зависит от массы вашего тела. Это примерно 80 мл (почти 3 унции) крови на каждый килограмм (2,2 фунта) веса тела.
2. Запишите точное время начала кровотечения.
3. Надавите непосредственно на кровоточащий участок и зажмите его хотя бы на 10–15 минут. Если у вас кровотечение из носа, прижмите переносицу и приложите к ней лед.

   Если кровотечение не останавливается даже после надавливания, позвоните своему медицинскому сотруднику MSK. Обратитесь в ближайший пункт неотложной медицинской помощи, если вы не можете остановить кровотечение и если:

   - вы не можете связаться со своим медицинским сотрудником, или

- вы живете далеко от центра MSK.

4. Попробуйте оценить количество потерянной крови. Небольшое количество крови может показаться большим, если она растворилась в большом количестве жидкости, например в слюне или в моче.
5. Измерьте частоту пульса.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Немедленно позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- черный стул, кровь в стуле или кровотечение из прямой кишки;
- кровь в моче;
- головная боль, которая не проходит после приема acetaminophen;
- нечеткое зрение;
- головокружение (ощущение, что вы сейчас упадете в обморок);
- любое кровотечение, которое не проходит в течение 15 минут, в том числе кашель с кровью, рвота с кровью или кровотечение из носа.

# Лечение

Если количество тромбоцитов у вас составляет 10 000 мкл и менее, возможно, вам понадобится переливание тромбоцитов для увеличения их количества.

Вам также может понадобиться переливание крови, если:

- количество тромбоцитов у вас выше 10 000 мкл;
- у вас сильное кровотечение;
- вам провели или собираются провести инвазивную (связанную с проникновением внутрь тела через разрез, надрез или пункцию)

процедуру;

- у вас есть признаки других заболеваний, к таким нарушениям относятся, например, дефицит витамина K и нарушение функции печени.

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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

About Your Low Platelet Count - Last updated on June 19, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center