



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 высмаркивайтесь 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 дефекации (когда ходите в туалет по большому), 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.

Повседневная активность

- 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;
 - исключите сильные толчки.

Лекарства

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

- Не принимайте:
 - aspirin или препараты, содержащие aspirin;
 - нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs), 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) или витамин E» (Common Medications Containing Aspirin and Other Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs) or Vitamin E (www.mskcc.org/pe/common_meds)) или найдите его на веб-сайте www.mskcc.org/pe.

Что делать в случае кровотечения

Если дома у вас началось кровотечение, примите следующие меры:

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;
- размытое 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 К 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.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

About Your Low Platelet Count - Last updated on April 13, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center