

نقص الصفائح الدموية: عند انخفاض عدد الصفائح الدموية

الصفائح الدموية هي خلايا دموية تساعد الدم على التجلط ، وعادة ما ينخفض عددها مؤقتاً بسبب العلاج الكيميائي أو العلاج بالأشعة. ينخفض عدد الصفائح الدموية إلى أدنى حد له بعد العلاج الكيميائي بفترة يتراوح طولها من حوالي 7 أيام إلى 14 يوم، وعندما ينخفض عدد الصفائح الدموية ويصل دون حد معين، يكون الشخص عندئذ معرض للنزيف وللإصابة بالكدمات.

اتصل بالطبيب فوراً في الحالات التالية:

- الصداع الشديد
- الرؤية الغير واضحة
- الشعور بالتشوش الذهني
- نزيف جديد أو نزيف لا يتوقف من الفم أو من الأنف أو من المهبل أو من الشرج أو من مجرى البول
- بول لونه أحمر أو وردي
- براز لونه أسود أو مخضب بالدماء
- كدمات جديدة
- ظهور بقع حمراء جديدة على البشرة (نقط دموية صغيرة)

لتوقيف النزيف من الأنف: امسك بقصبة الأنف لفترة لا تقل عن 10 دقائق، وباستطاعتك كذلك استخدام كمادات ثلجية لتوقيف النزيف، وإذا لم يتوقف النزيف بعد ذلك توجه إلى قسم إسعافات الطوارئ في المستشفى.

لتوقيف النزيف: ضع قطعة قماش نظيفة على مكان النزيف واضغط عليها لفترة لا تقل عن 10 دقائق، فإذا لم يتوقف النزيف توجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

أشياء ينبغي على المريض القيام بها:

- استخدم أجهزة الحلاقة الكهربائية فقط.
- ارتدي حذاء متيناً أو "شيشب" عند النهوض من الفراش.
- نظف منطقة الجسم المحيطة بالشرج برفق بالجلوس في حوض من الماء أو برش تلك المنطقة برذاذ الماء وتجفيفها بالربت عليها برفق بعد تنظيفها.
- احم البشرة من أشعة الشمس.
- اشرب كميات كبيرة من السوائل.
- تجنب الإصابة بالإمساك.
- استخدم مزلق يذوب في الماء عند ممارسة الجنس، وتجنب ممارسة الجنس في حالة انخفاض عدد الصفائح الدموية انخفاضاً حاداً.
- انفخ الأنف للخارج برفق للتخلص من المخاط.
- استخدم القفازات الواقية لتغيير لفافات الأطفال والقيام بمهام تنظيف المنزل وأعمال الحديقة.
- استخدم قفازات سميكة واقية عند طهو وإعداد الطعام.
- تناول تايلينول فقط عند الضرورة
- بلغ جميع الأطباء المعالجين أنك تعاني من انخفاض عدد صفائح الدم.

أشياء ينبغي تجنبها:

- الألعاب الرياضية العنيفة
- الارتطام بأي شيء أو القيام بأي شيء يصيبك بجروح
- استخدام الحقنة الشرجية أو اللبوس أو مقياس الحرارة في فتحة الشرج
- علاج الأسنان أو إجراء جراحة اختيارية غير ضرورية
- تناول الكحول
- ارتداء الملابس الضيقة
- غسل المهبل من الداخل (دوش) واستخدام الفوط الصحية الداخلية (يستحسن استخدام الفوط الصحية الخارجية).
- تناول الأسبيرين أو الأدوية الخالية من مادة الستيرويد المضادة للالتهابات، مثل "موترين" أو "أدفييل" أو "أليف" أو "إندوسين" أو "تابروسين"
- خدمات قص الأظافر عند الصالونلت المتخصصة.