

راهنمای مراقبت از خود برای بیماران با پلاکت پایین

توجه: این مطالب جنبه اطلاع رسانی دارد و توصیه می شود حتما با پزشک معالج خود مشورت فرمائید.

ترجمه و تنظیم: مهدی امینی

کارشناس پرستاری

بیمارستان طالقانی.

درمانگاه هماتولوژی - انکولوژی

مقدمه:

پلاکتها سلولهای کوچکی هستند که در مغز استخوان ساخته می شوند و نقش مهمی در انعقاد خون داشته، از خونریزی جلوگیری می کنند. اگر به هر علتی پلاکتهای خون شما کم شود. احتمال خونریزی به صورتهای مختلف و در قسمت های مختلف بدن بالا می رود.

بعضی از بیماریها باعث کاهش پلاکت خون می شوند. همچنین شیمی درمانی می تواند باعث تضعیف مغز استخوان و کاهش تولید پلاکت گردد.

به هر حال وقتی پلاکتهای خون کم می شود خطر خونریزی وجود دارد. رعایت این نکات می تواند احتمال خونریزی را به حداقل برساند:

۱- محیط مناسب جهت جلوگیری از ضربه و یا زمین خوردن فراهم کنید.

۲- از کارهای سخت بدنی و ورزش خودداری کنید که مبادا جایی از بدنتان زخم شود و یا ضربه ببیند.

۳- از ملین جهت جلوگیری از یبوست استفاده کنید.

۴- از زور زدن حین اجابت مزاج بپرهیزید.

۵- از رژیم پر فیبر و مایعات فراوان استفاده کنید.

۶- اعمالی که می‌توانند باعث خونریزی شوند مانند کشیدن دندان، جراحی عروقی و تزریقات را در حد امکان به تعویق انداخته و یا به حداقل برسانید.

۷- از وسایل نوک تیز و برنده مانند قیچی و تیغ استفاده نکنید و از ریش تراش برقی استفاده کنید.

۸- از مسواک نرم استفاده کنید و از نخ دندان استفاده نکنید.

۹- در موقع اتوکردن و پا پخت و پز مواظب باشید جایی از بدنتان نسوزد.

۱۰- برای نظافت بینی انگشت به آن نزنید.

۱۱- از داروهایی که ممکن است انعقاد خون را مختل کنند مانند ترکیبات آسپیرین و یا استروئیدها استفاده نکنید

و در صورت استفاده از همزمان با غذا استفاده شوند و یا همراه آنها از آنتی اسید استفاده کنید.

۱۲- در صورت پلاکت کمتر از ۵۰/۰۰۰ از انجام آمیزش خودداری کنید.

* توجه:

در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر به پزشک و یا پرستار خود اطلاع دهید:

۱- دانه‌های قرمز رنگ روی بدن، خصوصاً در ساق پاها و شکم.

۲- کبودی و خونمردگی زیر پوست بدون آنکه ضربه شدیدی به آن وارد شده باشد.

۳- خونریزی از بینی و یا لثه‌ها.

۴- خون در ادرار و مدفوع و یا داشتن مدفوع کاملاً سیاه.

۵- تغییر در بینائی و تاری دید.

بهمن ماه ۱۳۸۲

www.oncoinfo.ir
Email: info@oncoinfo.ir