

ماذا تفعل عند انخفاض عدد الصفائح الدموية؟

الصفائح الدموية هي نوع من خلايا الدم التي تساعد على تخثر الدم وإيقاف النزيف عند التعرض للإصابة. وعندما يكون عدد الصفائح الدموية منخفضًا، تسمى هذه الحالة **نقص الصفائح (قلة الصفائح الدموية)**. وقد تؤدي هذه الحالة إلى سهولة حدوث الكدمات أو النزيف، كما قد تعاني من آلام في المفاصل أو العضلات.



ما أسباب انخفاض عدد الصفائح الدموية؟

هناك العديد من العوامل التي قد تؤدي إلى انخفاض عدد الصفائح الدموية، ومنها:

- علاجات السرطان، مثل العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي
- بعض أنواع السرطان، مثل اللوكيميا واللمفوما
- اضطرابات تؤثر في نخاع العظم
- مشكلات صحية مثل الذئبة، أو تليف الكبد، أو التهاب الكبد
- العدوى، مثل فيروس إبشتاين-بار وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
- بعض الأدوية، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، والأسبرين، وبعض المضادات الحيوية



ماذا يمكنك فعله للمساعدة في التعامل مع انخفاض عدد الصفائح الدموية؟

إذا كان عدد الصفائح الدموية لديك منخفضًا، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات للمساعدة في الوقاية من مشكلات النزيف:

- تجنّب القيام بأي أنشطة قد تسبب إصابة، أو انزلاقًا، أو سقوطًا.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة، واسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك إن كان استخدام خيط الأسنان مناسبًا لك.
- استخدم ماكينة حلاقة كهربائية بدلًا من شفرة الحلاقة.
- احرص دائمًا على ارتداء أحذية عند الخروج من المنزل.
- كن شديد الحذر عند استخدام الأدوات الحادة مثل السكاكين.
- استخدم مُلئًا للبراز للمساعدة في الوقاية من الإمساك والبواسير.
- لا تُدخل أي شيء في المستقيم (مثل الحقن الشرجية أو موازين الحرارة).
- تجنّب نفخ أنفك أو السعال بقوة.
- تجنّب الأدوية التي تُعدّ من مميّعات الدم ما لم يطلب منك فريق الرعاية الصحية المعالج لك تناولها، ويشمل ذلك الأسبرين ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)
- أخبر فريق الرعاية الصحية المعالج لك بجميع الأدوية التي تتناولها، سواء كانت بوصفة طبية أو من دون وصفة. وكذلك أخبرهم عن أي مكملات غذائية، أو فيتامينات، أو أعشاب تستخدمها، لأن هذه قد تؤثر في الدم.



ما علامات وأعراض انخفاض عدد الصفائح الدموية؟

تشمل بعض العلامات والأعراض الشائعة لانخفاض عدد الصفائح الدموية ما يلي:

- نزيف من دون سبب واضح
- كدمات أكثر من المعتاد أو أشدّ حدّة
- ظهور نقاط صغيرة حمراء أو أرجوانية على الجلد (النمشات/الفرّيفرة)
- نزيف حيضي أشدّ من المعتاد



كيف يتم علاج انخفاض عدد الصفائح الدموية؟

يعتمد علاج انخفاض عدد الصفائح الدموية على السبب. وقد يشمل العلاج ما يلي:

- نقل الصفائح الدموية
- تعديل العلاج أو إيقافه مؤقتًا إذا كان هو السبب
- علاج المشكلة الصحية المسببة لانخفاض الصفائح الدموية
- استخدام أدوية أو إجراءات معينة للمساعدة في إيقاف النزيف



متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟

تحدّث مع فريق الرعاية الصحية إذا كنت:

- تعاني من نزيف من الأنف أو اللثة، أو وجود دم في البراز أو البول
- تتقيأ مادة بنية داكنة أو حمراء فاتحة
- تعاني من براز أحمر أو أسود
- تشعر بالدوار أو الدوخة أو فقدان التوازن



متى يجب الاتصال بـ ٩١١ أو التوجّه إلى قسم الطوارئ؟

اتصل بـ ٩١١ أو توجّه إلى الطوارئ إذا كنت:

- تعاني من صداع شديد أو تشوّش/ضبابية في الرؤية
- تعاني من نزيف لا يتوقّف
- تعاني من ارتباك ذهني جديد أو يزداد سوءًا
- تعرّضت للسقوط أو ارتطمت برأسك في وقت كان فيه عدد الصفائح الدموية منخفضًا



للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على

cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: **1-800-227-2345**

نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

