

कम प्लेटलेट काउंट के लिए क्या किया जाए

प्लेटलेट एक प्रकार की रक्त कोशिका होती है जो खून को जमाने (क्लॉटिंग) और चोट लगने पर खून बहना रोकने में मदद करती है। अगर आपके शरीर में प्लेटलेट्स कम हो जाएँ, तो इस स्थिति को **थ्रोम्बोसाइटोपीनिया** (Thrombocytopenia) कहा जाता है। इस स्थिति में आपको आसानी से नील (ब्रूज़) पड़ सकते हैं या आसानी से खून बह सकता है। जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।



कम प्लेटलेट काउंट के कारण क्या हैं?

प्लेटलेट काउंट की कमी कई कारणों से हो सकती है। इनमें शामिल हैं:

- कैंसर का इलाज, जैसे कीमोथेरेपी या रेडिएशन थेरेपी
- कुछ विशेष प्रकार के कैंसर, जैसे ल्यूकीमिया और लिंफोमा
- वे विकार जो हड्डी के मज्जा को प्रभावित करते हैं
- स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे ल्यूपस, सिरोसिस, या हेपेटाइटिस
- संक्रमण, जैसे एपस्टीन-बार वायरस और HIV
- कुछ दवाइयाँ, जैसे नॉन-स्टेरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेटरी ड्रग्स (NSAIDs), एस्पिरिन, और कुछ एंटीबायोटिक्स



कम प्लेटलेट काउंट के संकेत और लक्षण क्या हैं?

प्लेटलेट्स कम होने पर के कुछ सामान्य संकेत और लक्षण हैं:

- बिना किसी स्पष्ट कारण के खून बहना
- सामान्य से ज्यादा या बार-बार नील (ब्रूज़) पड़ना
- त्वचा पर छोटे लाल या बैंगनी बिंदु दिखना (पीटीकिए)
- महिलाओं में सामान्य से ज्यादा मासिक धर्म रक्तस्राव



कम प्लेटलेट काउंट का इलाज कैसे किया जाता है?

इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि प्लेटलेट्स कम होने का कारण क्या है। उपचार में शामिल हो सकते हैं:

- प्लेटलेट ट्रांसफ्यूज़न (प्लेटलेट चढ़ाना)
- अगर कोई कैंसर उपचार कारण है तो इलाज में बदलाव या अस्थायी रोक
- किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या का उपचार, अगर वही कारण हो
- खून रोकने के लिए दवाइयाँ या प्रक्रियाएँ



कम प्लेटलेट काउंट के प्रबंधन के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अगर आपका प्लेटलेट काउंट कम है, तो खून बहने से बचाव बहुत ज़रूरी है।

- ऐसी गतिविधियों से बचें जिनसे चोट, फिसलन या गिरने का खतरा हो
- एक नरम टूथब्रश का इस्तेमाल करें। अपनी कैंसर देखभाल टीम से पूछें कि फ्लॉस (दाँतों के बीच धागा) करना सुरक्षित है या नहीं।
- रेज़र ब्लेड की जगह इलेक्ट्रिक शेवर का इस्तेमाल करें।
- बाहर जाते समय हमेशा जूते पहनें ताकि चोट से बचाव हो सके।
- चाकू, कैंची या अन्य धारदार चीज़ों का उपयोग बहुत सावधानी से करें।
- मल नरम करने की दवा का उपयोग करें ताकि कब्ज और बवासीर से बचा जा सके।
- रेक्टम (मलाशय) में कुछ भी न डालें (जैसे एनीमा या थर्मामीटर)।
- नाक जोर से न साफ करें और खाँसते समय जोर न लगाएँ।
- ऐसी दवाइयों से बचें जो खून को पतला करती हैं, जब तक आपकी कैंसर देखभाल टीम न कहे। इसमें एस्पिरिन और NSAIDs शामिल हैं।
- अपनी कैंसर केयर टीम को यह ज़रूर बताएँ कि आप कौन-कौन सी प्रिस्क्रिप्शन (डॉक्टर द्वारा लिखी) दवाइयाँ और कौन-सी ओवर-द-काउंटर दवाइयाँ ले रहे हैं। साथ ही, उन्हें यह भी बताएँ कि क्या आप कोई सप्लीमेंट, विटामिन या हर्बल प्रोडक्ट ले रहे हैं या नहीं। ये सभी चीज़ें खून के जमने की प्रक्रिया को प्रभावित कर सकती हैं।



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें, अगर आपको:

- नाक या मसूड़ों से खून आए, या मल/पेशाब में खून दिखे
- गहरा भूरा या चमकीली लाल उल्टी होना
- लाल या काले रंग का मल आना
- चक्कर आना, हल्कापन महसूस होना या संतुलन बिगड़ना महसूस हो



911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ:

911 को फोन करें या आपातकालीन कक्ष में जाएँ, अगर आपको:

- बहुत तेज सिरदर्द या धुंधला दिखाई देना
- खून बहना जो रुक ही न रहा हो
- अचानक नई या बढ़ती हुई उलझन
- प्लेटलेट्स कम होने के दौरान गिर जाना या सिर पर चोट लगना



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

