

Co robić w przypadku niskiego poziomu płytek krwi

Płytki krwi to rodzaj komórek, które pomagają w krzepnięciu krwi i zatrzymywaniu krwawienia w przypadku urazu. Jeśli masz niski poziom płytek krwi, nazywa się to **trombocytopenią**. Ten stan może powodować łatwe powstawanie siniaków lub krwawień. Może również występować ból stawów lub mięśni.



Co powoduje niski poziom płytek krwi?

Niski poziom płytek krwi może być spowodowany wieloma czynnikami. Należą do nich:

- Leczenie raka takie jak chemioterapia lub radioterapia.
- Niektóre rodzaje raka takie jak białaczka i chłoniak.
- Choroby wpływające na szpik kostny
- Problemy zdrowotne takie jak toczeń, marskość wątroby czy wirusowe zapalenie wątroby.
- Infekcje takie jak wirus Epsteina-Barra i wirus HIV.
- Leki takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), aspiryna i niektóre antybiotyki.



Jakie są oznaki i objawy niskiego poziomu płytek krwi?

Do najczęstszych objawów i symptomów niskiego poziomu płytek krwi należą:

- Krwawienie bez znanej przyczyny
- Więcej siniaków lub gorsze niż zwykle
- Małe czerwone lub fioletowe kropki na skórze (wybroczyny)
- Krwawienie menstruacyjne silniejsze niż podczas normalnej miesiączki



Jak leczy się niski poziom płytek krwi?

Leczenie niskiego poziomu płytek krwi zależy od przyczyny. Leczenie może obejmować:

- Transfuzję płytek krwi
- Zmianę lub przerwanie leczenia, jeśli jest ono przyczyną problemu
- Leczenie choroby podstawowej, jeśli jest ona przyczyną problemu
- Podawanie niektórych leków lub wykonywanie zabiegów w celu zatrzymania krwawienia



Co mogę zrobić, aby pomóc w radzeniu sobie z niskim poziomem płytek krwi?

Jeśli masz niski poziom płytek krwi, możesz zapobiec problemom z krwawieniem.

- Unikaj czynności, które mogą spowodować uraz, poślizgnięcie się lub upadek.
- Używaj miękkiej szczoteczki do zębów. Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy możesz używać nici dentystycznej.
- Używaj golarki elektrycznej (nie maszynki do golenia z ostrzem).
- Zawsze noś buty, gdy jesteś na zewnątrz.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas używania ostrych przedmiotów takich jak noże.
- Stosuj środki zmiękczające stolec, aby zapobiec zaparciom i hemoroidom.

- Nie wprowadzaj niczego do odbytnicy (np. lewatywy czy termometru).
- Nie wydmuchuj nosa i nie kaszł zbyt mocno.
- Unikaj leków rozrzedzających krew, chyba że zespół opieki onkologicznej zaleci ich przyjmowanie. Dotyczy to także aspiryny i niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ).
- Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej o wszystkich przyjmowanych lekach na receptę i bez recepty. Poinformuj ich również o wszelkich suplementach, witaminach lub ziołach, których używasz. Mogą one wpływać na krew.



Kiedy zadzwonić pod numer 911 lub udać się na pogotowie ratunkowe

Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się na pogotowie ratunkowe, jeśli:

- Masz silne bóle głowy lub zaburzenia widzenia
- Masz krwawienie, którego nie da się zatamować
- Odczuwasz nową lub nasilającą się dezorientację
- Upadłeś(-aś) lub uderzyłeś(-aś) się w głowę, a masz niski poziom płytek krwi



Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Skontaktuj się z zespołem opieki onkologicznej, jeśli:

- Masz krwawienie z nosa lub dziąseł, krew w stolcu lub moczu
- Występują ciemnobrązowe lub jaskrawoczerwone wymioty
- Masz czerwone lub czarne stolce
- Odczuwasz zawroty głowy, osłabienie lub zaburzenia równowagi



Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę American Cancer Society cancer.org/polish lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.