

# Những việc cần làm khi có lượng tiểu cầu thấp

Tiểu cầu là một loại tế bào máu giúp máu đông lại và cầm máu khi quý vị bị thương. Nếu quý vị có lượng tiểu cầu thấp thì tình trạng đó được gọi là **giảm tiểu cầu**. Tình trạng này có thể khiến quý vị dễ bị bầm tím hoặc chảy máu. Quý vị cũng có thể bị đau khớp hoặc đau cơ.



## Nguyên nhân gì gây ra tình trạng lượng tiểu cầu thấp?

Có nhiều nguyên nhân có thể khiến cho lượng tiểu cầu thấp. Chúng bao gồm:

- Phương pháp điều trị ung thư, chẳng hạn như hóa trị hoặc xạ trị
- Một số bệnh ung thư, chẳng hạn như bệnh bạch cầu và u lympho
- Các rối loạn ảnh hưởng đến tủy xương
- Các vấn đề sức khỏe như bệnh lupus, xơ gan, hoặc viêm gan
- Các nhiễm trùng, chẳng hạn như virus Epstein-Barr và HIV
- Các loại thuốc, chẳng hạn như thuốc chống viêm không chứa steroid (NSAID), aspirin và một số thuốc kháng sinh



## Các dấu hiệu và triệu chứng của tình trạng lượng tiểu cầu thấp là gì?

Một số dấu hiệu và triệu chứng phổ biến của tình trạng lượng tiểu cầu thấp là:

- Chảy máu không rõ nguyên nhân
- Các vết bầm tím xuất hiện nhiều hơn hoặc tệ hơn bình thường
- Các đốm nhỏ màu đỏ hoặc tím trên da (chấm xuất huyết)
- Chảy máu kinh nguyệt nhiều hơn thời gian bình thường



## Làm cách nào để điều trị tình trạng lượng tiểu cầu thấp?

Việc điều trị tình trạng lượng tiểu cầu thấp phụ thuộc vào nguyên nhân. Phương pháp điều trị có thể bao gồm:

- Truyền tiểu cầu
- Thay đổi hoặc tạm nghỉ điều trị nếu đó là nguyên nhân
- Điều trị một vấn đề sức khỏe nếu đó là nguyên nhân
- Một số loại thuốc hoặc thủ thuật nhất định để cầm máu



## Quý vị có thể làm gì để giúp kiểm soát tình trạng lượng tiểu cầu thấp?

Nếu lượng tiểu cầu của quý vị thấp thì quý vị có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề chảy máu.

- Tránh làm những việc có thể gây thương tích, trượt chân hoặc té ngã.
- Sử dụng bàn chải đánh răng mềm. Hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem quý vị có thể dùng chỉ nha khoa hay không.
- Sử dụng dao cạo điện (không phải lưỡi dao cạo).
- Luôn mang giày dép khi ở bên ngoài.
- Hết sức cẩn thận với những vật sắc nhọn như là dao.
- Dùng thuốc làm mềm phân để giúp ngăn ngừa táo bón và bệnh trĩ.
- Đừng đưa bất cứ thứ gì vào trực tràng (như thuốc thụt hoặc nhiệt kế).
- Đừng hỉ mũi hoặc ho quá mạnh.
- Tránh các loại thuốc làm loãng máu trừ khi nhóm chăm sóc ung thư chỉ định cho quý vị dùng. Các thuốc này bao gồm aspirin và NSAID.
- Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết về tất cả các loại thuốc kê toa và thuốc mua tự do mà quý vị đang dùng. Ngoài ra, hãy cho họ biết về bất kỳ loại thực phẩm chức năng, vitamin hoặc thảo dược nào quý vị đang sử dụng. Những thứ này có thể ảnh hưởng đến máu.



## Thời điểm cần trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị:

- Bị chảy máu mũi hay nướu, hoặc có máu trong phân hay nước tiểu
- Bị ói mửa và chất nôn có màu nâu sẫm hoặc đỏ tươi
- Đại tiện ra phân có màu đỏ hoặc đen
- Bị chóng mặt, choáng váng hoặc mất thăng bằng



## Thời điểm cần gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu

Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu (ER) nếu quý vị:

- Bị đau đầu nghiêm trọng hoặc mờ mắt
- Bị chảy máu không ngừng
- Thấy tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện hoặc tệ hơn
- Bị ngã hoặc va đập đầu khi lượng tiểu cầu ở mức thấp



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.