

## (Farsi: Thrombocytopenia)

### Thrombocytopenia: When your platelets are low

ترومبوسایتوپنیا: وقتی که پلاکت‌های خون شما کم هستند

پلاکتها، سلولهای خون هستند که به بند آمدن خون کمک میکنند. ترومبوسیتوپنیا معمولاً یک وضع موقتی است که بعثت شیمی درمانی و/ یا اشعه درمانی بوجود میآید. شمارش پلاکت‌های شما 7-14 روز پس از شیمی درمانی به حد اقل خود میرسد (حضیض). وقتی که شمارش پلاکت‌های شما از حدود بخصوصی کمتر میباشد، شما در معرض خطر خونریزی و کیود شدن قرار میگیرید.

#### در صورت وجود نکات نیل فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- سر درد بد
- ➔ دید تار
- ➔ اغتشاش شعور، سرگشنگی مغزی
- ➔ خونریزی جدید یا خونریزی که از بینی، دهان، مهبل، معده، یا پیشانی راه (گنرگاه مئانه) بوده و قطع نمیشود
- ➔ اندازار قرمز یا صورتی رنگ
- ➔ مدفوع سیاه رنگ یا آغشته به خون
- ➔ کیودی جدید
- ➔ دانه های ریز جدید بر روی پوستتان (لکه های کوچک ناشی از نشت خون-petechiae)

برای قطع خونریزی از بینی (خون دماغ): پل بینی را حداقل برای 10 دقیقه نگهدارید. از کیسه یخ نیز میتوان استفاده کرد. آیا هنوز خونریزی ادامه دارد؟ به بخش اورژانس بروید.  
برای قطع خونریزی: تکه پارچه تمیزی را بر روی آن قسمت بگذارید و حداقل برای 10 دقیقه بر روی آن فشار وارد کنید. آیا هنوز خونریزی ادامه دارد؟ به بخش اورژانس بروید.

#### قدمهائی که باید برداشته شوند:

- فقط از ریش تراش برقی استفاده کنید.
- وقتی که از تخت پائین آمده اید کفش یا دم پائی بپوشید.
- مراقبت ملایم از اطراف مقعد با قرار گرفتن در وان حمام تاحدود یکمتر و باسن، یا افشاندن تومست بطری، خشک کردن کامل.
- پوست بدن را از آفتاب محافظت کنید.
- باتدازه کافی مایع بنوشید.
- از یوبوست پیشگیری کنید.
- برای آمیزش (مجمعت) از نرم سازنده مطول درآب استفاده کنید. اگر شمارش پلاکتها فوق العاده کم هستند آمیزش انجام ندهید.
- بینی را به ملایمت تمیز کنید.
- برای تمیز کردن کپنه بچه (دایپر)، نظافت خانه، و یاغبانی از دستکش استفاده کنید.
- در موقع استفاده از فر-اجاق(آون) جهت پخت و پز از دستکش ضخیم استفاده کنید.
- در صورت لزوم فقط از تایلانول استفاده کنید.
- به تمام پزشکان خود بگویید که مسکن است شما دارای شمارش کم پلاکت ها باشید.

#### تکاتی که باید از آنها امتناع ورزید:

- ورزشهایی که تماس بدنی داشته باشند.
- بریدن بدن خود یا به چیزی تنه زدن.
- استفاده از امالته(دستور)، شیاغه و حرارت منج.
- دندانسازی و جراحی انتخابی.
- الکل.
- پوشیدن لباس تنگ.
- استفاده از دوشها و تامپونهای سهیلی (از دستمال بهداشتی استفاده کنید).
- آمپورین یا داروهائی که بدون- استراوید ضد-التهاب هستند مانند، موترین، آدویل، آلیو، ایندومین، یا ناپرومین.
- مائیکور و پندیکور.