

Rekomendacijos, esant trombocitopenijai

Jūs turėtumėte žinoti apie galimą kraujavimą, pastebėti jo požymius, kasdien paprastais būdais siekti sumažinti kraujavimo tikimybę ir laiku kreiptis pagalbos.

Trombocitų norma:

150 - 400 x 10⁹/l

Savaiminio kraujavimo rizika atsiranda, kai trombocitų kiekis mažesnis nei:

15 - 20 x 10⁹/l

- Nevartokite be recepto parduodamų vaistų be gydytojo žinios: aspirino, ibuprofeno; sudėtinių vaistinių preparatų, kuriuose gali būti aspirino; krešėjimą veikiančių vaistų (orfarino), namuose be gydytojo skyrimo nesileiskite vaistų į raumenis.
- Naudokite minkštą švelniais šereliais dantų šepetėlį, valykite dantis jo nespausdami.
- Siekdami išvengti dantenų kraujavimo, nenaudokite dantų krapštukų ar siūlo tarpdančiams.
- Jeigu būtina, galite atsargiai naudoti dantų valymo juostelę, būtinai žiūrėkite, ar nekraujuoja iš dantenų, jei taip nutiko, burnoje palaikykite šalto vandens gurkšnį, nescalaukite.
- Prieš dantų taisymą, bet kokią odontologinę procedūrą, gydytoją informuokite, kad jums nustatyta trombocitopenija. Odontologas turėtų žinoti, koks dabar jūsų trombocitų skaičius, kad atlikti procedūrą būtų saugu.
- Atsargiai kirpkite nagus, geriau būtų naudoti dildę.

Vyrams

- Naudokite elektrinę skutimosi priemonę, venkite vienkartinį skustuvų;
 - jeigu įsijovėte, vatos ar marlės tamponėliu prispauskite įplovimo vietą, palaikykite kelias minutes, kraujavimas turėtų sustoti;
 - jeigu kraujavimas tęsiasi, prie įsijovimo vietos dėkite ledo (ledų paketėlį iš šaldiklio apvyniokite rankšluosčiu), palaikykite;
 - jeigu kraujuoja stipriai, nepraeina po 10 min. laikant prispaudus ar pradeda svaigti galva, nedelsdami kvieskite greitąją medicinos pagalbą.
- Venkite vaikščioti basomis.
- Kasdien tepkite odą drėkinamuoju kremu (dažniau – šaltuoju metų laiku), kad išvengtumėte įtrūkimų.
- Venkite kontaktinio sporto (bokso, futbolo), slidinėjimo, jodinėjimo, atsargiau iš lėto kelkite sunkius daiktus.
- Lenkdamiesi pirmiausia sulenkite kelius, kad galva visada būtų aukščiau negu pečiai.
- Nepūskite nosies stipriai, forsudami.
- Jeigu pradėjo kraujuoti iš nosies, atsisėskite truputį pasilenkę į priekį, spauskite šnervę, jei turite, tamponuokite vata. Jeigu kraujavimas tęsiasi po 10 min., stiprėja, nedelsiant kvieskite greitąją medicinos pagalbą. Tai būtina ir tada, jeigu kraujavimas visiškai nesustoja per 20 min.
- Nedėvėkite spaudžiančių drabužių, neavėkite tokios avalynės, naują pirmiausia avėkite trumpai namuose, kad išvengtumėte nutrynimų.
- Valgykite įvairų skaidulų turintį maistą, gerkite pakankamai vandens, kad išvengtumėte vidurių užkietėjimo.
- Jam atsiradus, pasakykite gydytojui, nepradėkite vartoti žarnyno veiklą skatinančių vaistų.
- Stebėkite, ar neatsiranda kraujo tuštinantis, ar nepakito spalva (tamsios, dervos pavidalo), jei taip, pasakykite gydytojui.
- Nenaudokite žvakučių, klizmų, rektalinių termometrų.
- Venkite alkoholio, jis veikia trombocitų gamybą.

Moterims

- Mėnesinių metu naudokite paketėlius, venkite tamponų. Stebėkite, prisiminkite kraujavimo gausumą (įsidėmėkite sunaudojamų paketėlių skaičių).
- Jeigu mėnesinės gausios, ilgai trunkančios, pasakykite gydytojui, pasitarkite dėl sudėtinių hormoninių tablečių poreikio, kad kraujavimas neužsitęstų.

Kreipkitės į gydytoją nedelsdami:

- Jeigu savaime, be sumušimo, odoje atsiranda kraujosruvų (galite pastebėti taškines, dažniausiai kojų odoje)
- Jeigu kraujosruva susidarė burnos gleivinėje
- Jeigu atkosėjote kraujo
- Jeigu vemiate su kraujo priemaiša
- Jeigu matymas staiga tapo neryškus ar akyse dvejinasi
- Jeigu staiga atsirado galvos ar pilvo skausmas
- Jeigu pakito šlapimo spalva: tapo rusvas ar tamsus
- Jeigu tuštinatės juosvomis dervos pavidalo išmatomis
- Jeigu gausios mėnesinės užsitęsia ar kraujuoja po truputį > = 7d.