

**پس از شیمی درمانی معمولاً افت تعداد سلول های خونی از جمله پلاکت ها را داریم که طی ۷ الی ۱۰ روز به اوج خود می رسد. به دلیل کاهش تعداد پلاکت بیمار در معرض خطر خونریزی از دستگاه های مختلف بدن می باشد؛ و باید از این خونریزی احتمالی پیشگیری نمود.**

**❖ توصیه های مهم برای راهنمایی بیمار و خانواده**

- ✓ جواب آزمایشات خود را بررسی کنید؛ شمارش پلاکت ها را در نظر داشته باشید. و بدین وسیله امکان خونریزی را بررسی کنید.
- ✓ در صورتی که تعداد پلاکت ها بین ۵۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰ در میلی مترمربع باشد؛ شما در معرض کم خونریزی هستید.
- ✓ در صورتی که تعداد پلاکت ها بین ۲۰۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ در متر مربع باشد؛ خطر متوسط خونریزی وجود دارد.
- ✓ چنانچه تعداد پلاکت ها کمتر از ۲۰۰۰۰ در متر مربع باشد؛ شما شدیداً در معرض خطر خونریزی هستید.
- ✓ به علایم خونریزی توجه کرده و مرتب شواهد را بررسی کنید.
- ✓ پوست خود را از لحاظ خونمردگی های سطح بدن بررسی کنید.
- ✓ کاهش ناگهانی سطح هموگلوبین و هماتوکریت در آزمایشات را مورد توجه قرار دهید.
- ✓ به طولانی شدن خونریزی در محل های تزریق وریدی، یا بریدگی های کوچک یا خراشیدگی توجه کنید.

- ✓ به خونریزی مشخص یا پنهان در هر نوع ترشح بدن استفرغ و یا خلط توجه کنید.
- ✓ خونریزی از هر کدام از مجراهای بدن را به پزشک خود گزارش کنید، تا هر چه سریع تر اتلاف خون کنترل گردد.
- ✓ تغییرات وضعیت ذهنی مثل کم شدن تحمل، بی قراری، بدخلقی و دیگر گرفتاری های عصبی می تواند از آثار کم خونی باشد.
- ✓ سعی کنید از پزشک و پرستار خود در مورد روش های به حداقل رساندن خونریزی پرسید.
- ✓ از مسواک نرم یا برس ابری برای مراقبت از دهان استفاده کنید؛ این امر از وارد شدن ضربه به بافت های دهان و لته پیشگیری می کند .
- ✓ از محلول های تجارتي شستشوی دهان استفاده نکنید. این محلول ها به دلیل اینکه محتوی الکل زیاد هستند بافت دهان را خشک خواهند کرد و احتمال خونریزی را افزایش می دهند.
- ✓ از ماشین های الکتریکی برای شیو کردن و اصلاح مو استفاده کنید. تا از ایجاد ضربه به پوست جلوگیری کنید.
- ✓ از سوهان برای مراقبت از ناخن ها استفاده کنید؛ تا خطر آسیب به بستر ناخن ها را کاهش دهید.
- ✓ از خوردن غذاهائی که جویدن آنها همراه با مشکل است خودداری کنید؛ بدین وسیله از وارد شدن ضربه به بافت دهان پیشگیری می کنید.
- ✓ با کنترل خونریزی ها، میزان حجم خون در گردش را حفظ کنید.

- ✓ از گرفتن درجه حرارت از طریق مقعد یا استعمال شیاف ها و تنقیه خودداری کنید؛ از وارد شدن تروما به مخاط روده ی بزرگ پیشگیری می شود.
- ✓ از تزریق داخل عضلانی خودداری کنید، و از کوچکترین سوزن ها در صورت امکان استفاده کنید تا از خونریزی داخل عضلانی پیشگیری شود.
- ✓ با فشار مستقیم روی محل های تزریق وریدی به مدت حداقل ۵ دقیقه، میزان از دست دادن خون را کاهش دهید.
- ✓ لب ها را با لوسیون های محلول در آب چرب کنید.
- ✓ می توانید از لوسیون بچه استفاده کنید.
- ✓ از خشک شدن پوست پیشگیری کنید.
- ✓ حداقل ۳ لیتر در ۲۴ ساعت آب و مایعات مصرف کنید مگر اینکه محدودیت مصرف مایعات داشته باشید.
- ✓ مصرف مایعات از خشک شدن پوست پیشگیری می کند.
- ✓ با مصرف مایعات از بروز یبوست پیشگیری کنید؛ در صورت یبوست از داروهای نرم کننده ی مدفوع استفاده کنید.
- ✓ از مواد غذایی پرحجم و دارای فیبر نرم (مثل میوه و سبزیها و غلات پخته ) استفاده کنید.
- ✓ با رژیم غذایی نرم و حاوی فیبر، از صدمه به بافت روده و احتمال خونریزی پیشگیری می شود.
- ✓ جهت پیشگیری از یبوست، به آرامی حرکات نرمشی انجام دهید؛ مثل جمع کردن پاها در شکم، به طوری که باعث ضربه به بدن نشود.



یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



## راهنمای بیمار کنترل خونریزی در سرطان

کد محتوا: ۳۳۲

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

- ✓ بروز علائم فوق را به اطلاع پرستار و پزشک خود برسانید.
- ✓ این علائم در صورت بروز، در ساعات بعدی تشدید خواهند شد.
- ✓ در موارد افت شدید پلاکت ممکن است طبق تجویز پزشک به شما پلاکت تزریق شود.
- ✓ در هنگام خروج از تخت و انجام فعالیت ها مراقب سقوط و صدمات ناشی از آن باشید.
- ✓ بهتر است خانواده بر فعالیت بیمار نظارت کرده و از ایشان مراقبت نماید.
- ✓ در زمان تمیز کردن بینی احتیاط کنید؛ زور نزنید.
- ✓ از وارد کردن ضربه به مخاط بینی خودداری کنید.
- ✓ زور زدن موجب افزایش فشار داخل جمجمه می گردد و احتمال خونریزی های مغزی را افزایش می دهد.
- ✓ وجود خون در مدفوع، ادرار و یا استفراغ را به دقت بررسی کنید.
- ✓ لثه ها را از نظر خونریزی کنترل کنید.
- ✓ فردی که مشکل خونریزی ندارد از نظر علائم حیاتی مثل فشارخون و سردی و گرمی بدن؛ طبیعی به نظر می رسد.

تهیه کننده: اکرم یزدانی "کارشناس آموزش سلامت"  
منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸  
مشاور علمی: دکتر علی حاجی غلامی "فوق تخصص انکولوژی"  
طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروزرسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) بهمن ۱۳۹۹

- ✓ داروهایی که انعقاد خون را به تاخیر می اندازند، مثل آسپیرین، مصرف نکنید.
- ✓ از مواد غذایی حاوی ویتامین کا (K) مثل سبزیجات برگ سبز، لوبیا سبز، سویا، گوشت قرمز، ماهی، کاسنی، خردل، شلغم و زرده تخم مرغ استفاده کنید.
- ✓ تا حد امکان اقدام به سونداز مthane ننمایید.
- ✓ در صورت سونداز مthane از کوچک ترین اندازه استفاده کنید؛ بدین وسیله از ضربه به مthane و مجاری ادراری پیشگیری می شود.
- ✓ توصیه میشود قبل از نزدیکی، از مواد نرم کننده ی محلول در آب استفاده کنید. چون از آسیب های بافتی پیشگیری می کند.

### ❖ اقدامات لازم برای پیشگیری از خونریزی

- ✓ زمانی که در تخت خود به استراحت می پردازید باید نرده های تخت کشیده شده و سطح آنها با پارچه پوشیده شده باشد؛ بدین وسیله خطر صدمه کاهش می یابد.
- ✓ از ورزش های پرانرژی اجتناب شود؛ این ورزش ها فشار داخل جمجمه و به دنبال آن خطر خونریزی مغزی را افزایش می دهد.
- ✓ در صورتی که فرد دچار خونریزی داخل جمجمه ای گردد؛ از نظر وضعیت ذهنی دچار مشکل خواهد شد و علائمی که بروز میکند می تواند به صورت: تاری دید، سرگیجه، وزوز گوش، دوبینی، لکنت زبان، اختلال تعادل در راه رفتن و ایستادن، کاهش سطح هوشیاری و عدم تشخیص زمان و مکان و افراد باشد.