



## مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب(س) آموزش به بیمار

نام پمفلت:	کاهش پلاکت
تهیه کننده:	فاطمه خنجری - خدیجه گورکانی
منبع:	داخلی جراحی برونر
پزشک تایید کننده:	دکتر مژگان منجذب - متخصص بیماریهای داخلی
تاریخ تهیه:	اردیبهشت 1403

۶

پلاکت یکی از بخش‌های تشکیل دهنده خون است که موجب انعقاد آن می‌شود. مقادیر طبیعی پلاکت: پلاکت بین ۱۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار در هر میلی‌مترمکعب خون برای بزرگسالان طبیعی است.

**محدوده خطر پلاکت:** پلاکت زیر ۵۰ هزار یا بیشتر از یک میلیون غیر طبیعی است و نیازمند توجه خاص است.

### تشخیص:

تنها شیوه تشخیص پایین بودن پلاکت از طریق آزمایش خون است.

### پیشگیری:

لبنیات و توت فرنگی، انبه، موز و پسته، سبزیجات، ماهی به حفظ سلامت پلاکت کمک می‌کند.

ویتامین C و ویتامین K به افزایش پلاکت کمک می‌کند. و سبزیجاتی مانند: برگ پهن مثل کلم برکلی - اسفناج و کاهو

پیشگیری از عفونت نیز از کاهش پلاکت جلوگیری می‌کند.

4

خون در دوران حاملگی به سن و ماه بارداری بستگی دارد. چنانچه در 3 ماهه اول بارداری پلاکت خون پایین باشد، احتمالاً مشکل از مغز و استخوان است که در برخی افراد به طور ناشناخته رخ می‌دهد که قابل درمان است. ولی در 3 ماه دوم و سوم پلاکت پایین ناشی از مسمومیت حاملگی است که در این حالت فرد با افزایش فشار خون، وجود پروتئین در ادرار و ورم مواجه می‌شود.

### علایم:

چنانچه فردی خونریزی لثه، خونمردگی خودبه‌خودی در اندام‌ها و خونریزی بینی مشاهده کند قبل از حاملگی به پزشک مراجعه و آزمایش خون دهد.

خونریزی از هر جایی (مانند دهان، بینی، مقعد)

### علل کاهش پلاکت در بارداری:

در حاملگی به ویژه در سه ماهه سوم به دلیل تغییراتی که بارداری در بدن ایجاد می‌کند ممکن است پلاکت خون پایین بیاید ولی معمولاً کمتر از صد هزار نمی‌شود. پایین بودن پلاکت

## مصرف دارو:

- ✓ از داروهای مسکن و ضدالتهاب مانند پروکسن یا ایبوپروفن و همچنین داروهای حاوی آسپرین مگر در صورت تجویز پزشک استفاده نکنید.
- ✓ مصرف استامینوفن باعث کاهش پلاکت میشود.
- ✓ آسپرین - هپارین - فلوکونازول - ناپروکسن - وارفارین را بدون دستور پزشک مصرف نکنید.

## نکاتی در رابطه با پلاکت خون:

- ✓ ورزش شدید و قدرتی باعث افزایش میزان پلاکت می شود.
- ✓ مصرف جوانه شبدر مفید است.
- ✓ در هنگام قاعدگی مقدار پلاکت خون کمی کاهش پیدا می کند.
- ✓ قرص های ضد بارداری باعث بالا رفتن مقدار پلاکت می شوند.

## روابط زناشویی:

- ✓ بدون محدودیت

چنانچه پلاکت مادر زیر 80 هزار تا باشد، به ویژه در سزارین نگران کننده است.

## مراقبت ها در افراد با کاهش پلاکت:

### فعالیت:

- ✓ از هر فعالیت منجر به آسیب خودداری کنید.
- ✓ از پوست خود در مقابل بریدگی، خراشیدگی و اجسام تیز محافظت کنید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید.
- ✓ در صورت خونریزی از دهان، آن را با آب سرد بشویید.
- ✓ در مورد عدم استفاده از نخ دندان تا موقع بهبود شمارش پلاکتی با پزشک یا پرستارتان صحبت کنید.
- ✓ از سرفه شدید یا تخلیه بینی با شدت پرهیز کنید.
- ✓ از شیاف، انما، دماسنج درون مقعد استفاده نکنید.

**در هنگام پایین بودن پلاکت رعایت بهداشت دست و ماسک زدن و کاهش معاشرت با افراد ضروری است.**

- ✓ بثورات جلدی قرمز رنگ برجسته که معمولاً از پاها شروع می شوند.
- ✓ سردرد شدید، سرگیجه یا تاری دید.
- ✓ ضعف که به تدریج بیش تر می شود.
- ✓ درد عضلات یا مفاصل
- ✓ استفراغ خون یا مواد سیاه رنگ
- ✓ خون در مدفوع (قرمز روشن، قرمز تیره یا سیاه رنگ)
- ✓ خونریزی بیش از حد قاعدگی.

## عوارض کاهش پلاکت ها:

نارسایی جنین و مرگ جنین یا تولد نوزاد با وزن کم - خونریزی جنین حین زایمان شدید که باعث شوک و مرگ مادر و جنین می شود.

پایین بودن پلاکت خون ممکن است خطرات خونریزی داخل جمجمه، دستگاه گوارشی و ادراری را ایجاد کند در برخی موارد به دلیل کاهش پلاکت یا عاملی که موجب کاهش آن شده است ختم حاملگی داده می شود.

اگر پلاکت مادر پایین باشد پلاکت جنین نیز پایین می آید،