

血小板减少症：如何预防出血风险

杨福冬

德阳市人民医院血液科 618000

〔中图分类号〕R457

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 01-072-01

血小板减少症是一种常见的血液疾病，患者的血小板数量较低，容易出现出血的风险。为了预防出血并保护患者的健康，下面我们来了解一些预防措施。

血小板减少症患者的血小板数量较低，容易出现出血。因此，患者和家属应该尽量避免外伤，特别是剧烈运动、激烈活动或高风险的运动项目。在日常生活中，要注意安全，避免碰撞、摔倒等意外情况。口腔出血是血小板减少症患者常见的问题之一。为了预防口腔出血，患者应该保持良好的口腔卫生习惯，定期刷牙、使用软毛刷、避免过度刷牙和使用硬质牙刷。此外，避免使用牙线或牙签等可能导致牙龈出血的工具。某些药物可能会影响血小板的功能，增加出血的风险。患者和家属应该咨询医生，了解哪些药物可能会影响血小板功能，并避免自行使用这些药物。如果需要使用其他药物，应该告知医生患者的血小板减少症情况。合理的饮食对于预防出血风险也很重要。患者和家属应该避免食用刺激性食物，如辛辣食物、酒精等，因为这些食物可能会导致胃肠道出血。同时，增加摄入富含维生素 C 和维生素 K 的食物，如柑橘类水果、绿叶蔬菜等，有助于提高血小板功能和减少出血风险。血小板减少症是一种慢性疾病，患者需要定期复诊，与医生保持沟通。医生会根据患者的具体情况进行评估和治疗建议，以帮助患者控制疾病，减少出血风险。血小板减少症可能对患者和家属的心理产生一定的影响。寻求心理支持和教育可以帮助患者和家属更好地应对疾病，提高治疗的依从性和心理健康。过度劳累可能导致身体疲劳和免疫力下降，增加出血的风险。患者应合理安排工作和休息时间，避免过度劳累，保持良好的身体状态。保持良好的个人卫生对于预防感染和出血风险也很重要。患者和家属应注意勤洗手，避免接触可能导致感染的环境和物品。剧烈运动和高风险活动可能增加出血的风险。患者和家属应避免从事剧烈运动或高风险活动，如激烈的球类运动、攀岩等。除了影响血小板功能的药物外，一些非处方药和中草药也可能增加出血的风险。患者和家属应咨询医生或药剂师，了解哪些药物可能会增加出血风险，

并避免自行使用这些药物。在紧急情况下，如出血或受伤，患者和家属应及时就医，并告知医生患者的血小板减少症情况。医生会根据具体情况采取相应的处理措施。

有关问题也有较多的错误观念需要纠正，具体情况如下：

1. 血小板减少症就意味着一定会出血：这是一个常见的误解。虽然血小板减少症患者的血小板数量较低，但并不意味着一定会出血。出血风险的大小取决于多种因素，包括血小板数量、血小板功能和其他凝血因子的状态等。因此，不是所有血小板减少症患者都会出现明显的出血症状。

2. 只有完全避免活动才能预防出血：这是一个常见的误解。虽然剧烈运动和高风险活动可能增加出血的风险，但并不意味着患者需要完全避免活动。适度的运动对于身体健康和心理健康都非常重要。患者和家属应该根据医生的建议，选择适合自己的运动方式和强度，并注意避免受伤和外伤。

3. 只有口腔出血是血小板减少症的主要问题：这是一个常见的误解。虽然口腔出血是血小板减少症患者常见的问题之一，但并不是唯一的问题。血小板减少症患者也可能出现其他部位的出血，如皮肤、消化道、泌尿道等。因此，患者和家属应该注意全身的出血症状，并及时就医。

4. 血小板减少症可以通过饮食或草药治愈：这是一个常见的误解。血小板减少症是一种慢性疾病，目前尚无特效的饮食或草药可以治愈该病。治疗血小板减少症的主要方法是通过医生的指导，使用适当的药物治疗和管理疾病。

5. 血小板减少症是一种传染病：这是一个常见的误解。血小板减少症不是一种传染病，它是一种由多种原因引起的血液疾病。它不会通过接触、空气或食物传播给他人。因此，患者和家属不必担心会传染给他人。

纠正这些错误观念对于血小板减少症患者和家属的心理接受度和治疗依从性非常重要。正确的理解血小板减少症的特点和预防措施，可以帮助患者更好地管理疾病，减少出血风险。如果有任何疑问或困惑，建议及时咨询医生或专业医疗人员。

（上接第 71 页）

5、头痛

颅脑受到损伤之后大脑内部肯定会有一定的反应出现，所以当颅脑损伤之后，必然会引起头痛的症状，如果疼痛比较剧烈的话，需要及时的告诉医生。

6、意识障碍

颅脑损伤的患者一般都会出现不同程度的意识障碍，并且意识障碍能够反映出损伤的严重程度。这种意识障碍主要的表现就是昏迷，昏迷的时间长短可以判断意识障碍的程度。如果昏迷时间比较长的话，病人可能已经完全丧失了意识，

这个时候一定要及时的进行急救，如果生命体征也发生了改变的话，就会时刻影响生命。

7、失语

失语也是颅脑损伤比较容易出现的一种症状，这是比较常见的语言障碍。通常是因为皮质和语言功能的相关区域受到了损伤所导致的。颅脑损伤的患者是会失去记忆的，而且还会出现一些其他的症状表现，给患者的身体造成的影响是很大的。所以在出现颅脑损伤之后一定要积极的去医院进行检查，然后根据颅脑损伤的严重程度，采取相对应的治疗措施。这样才可以更大程度的解决疾病问题。