

血小板減少時の注意事項

食事

- ・高たんぱく食品と飲み物をとります。
- ・きめの粗い生野菜は避けます。
- ・腸壁を良好な状態に保ち、便秘を予防するために、1日に240mlのコップで8～10杯の水分をとります。
- ・ビールやワインを含めて、アルコール飲料は血液を固まりにくくするため、飲料を避けます。

日常生活

- ・原因不明のあざ（特に下肢）がないか注意します。上肢や下肢にあざがある場合には心臓より高い位置に上げます。
- ・物にぶつかったり、切傷を負わないように用心します。
- ・出血した場合は、包帯か清潔なリネンで5～10分間その部位を圧迫します。又出血が止まったら、ビニール袋に入れた氷をその部位に当てます。
- ・重い物を持ち上げたり、腰から体をかがめたりするような負担のかかる働きは避けます。
- ・歯は柔らかい歯ブラシを使って軽く磨きます。
- ・デンタルフロスの使用時に出血した場合は、2～3日デンタルフロスの使用を止めます。デンタルフロスの使用を再開するときは、軽く使うようにします。又、出血するようであれば、再びデンタルフロスの使用を止めて2～3日経ってから使います。歯の治療を受ける場合は事前に担当医に相談します。
- ・鼻をかんだり、激しい咳をしたり、排便時にいきんだりすることは避けます。女性の場合感染のリスクを軽減するためタンポンではなく生理用ナプキンを使用する必要があります。
- ・激しい動作やスポーツは避ける。
- ・刃物の取扱いには十分な注意を払う。
- ・長時間同じ姿勢をとらない。
- ・締め付けない衣服を着用する。
- ・皮膚を露出させない。（長袖等の着用）
- ・長湯は避ける。

以下の場合には主治医に相談下さい。

- ・視野の変化に気づいた場合
- ・吐物、便（赤色または黒色）尿、痰などに出血が混じっているのに気づいた場合
- ・5～10分間圧迫して出血が止まらない場合
- ・大きな外傷を受けた場合や特発性の出血が起きた場合はすぐに最寄の病院の救急外来に行きます。
- ・血小板凝集を抑制するような薬剤（アスピリンなど）の使用について。