



# Faible taux de plaquettes

## Que sont les plaquettes?

- Votre sang comporte trois types de cellules : les globules blancs, les globules rouges et les plaquettes.
- Les plaquettes permettent au sang de coaguler. Cela vous permet d'arrêter de saigner si vous vous coupez.
- Lorsque votre sang manque de plaquettes, il se peut que vous ayez des ecchymoses ou que vous saigniez plus facilement, même en cas de coupure ou blessure mineure.

## Comment savoir si mon taux de plaquettes est faible?

- Votre formule sanguine complète (test sanguin de routine) affiche le taux de plaquettes contenues dans votre sang.
- Votre équipe des soins de santé vous indiquera si votre taux de plaquettes est faible.

## Ce qu'il faut surveiller :

### Si vous remarquez l'un des signes de saignement suivants, consultez immédiatement un médecin :

- Apparition d'ecchymoses supérieure à la normale
- Petits points rouges ou violets sur votre peau pouvant ressembler à une éruption cutanée.
- Saignements du nez inhabituels ou importants
- Urine de couleur rouge ou rose
- Selles de couleur noire, ou sang dans les selles

- Mucus rouge ou brun lorsque vous toussiez
- Sang dans votre vomi ou vomi qui s'apparente à du marc de café
- Étourdissements, maux de tête constants ou changements de la vision
- Saignement des gencives, particulièrement lorsque vous vous brossez les dents
- Saignements vaginaux importants

**Même si vous ne vous sentez pas malade lorsque vous remarquez ces symptômes, vous devez communiquer avec votre équipe de soins de santé ou vous rendre immédiatement au service d'urgence le plus proche!** Vous pourriez avoir besoin d'une transfusion de plaquettes ou d'un changement de traitement.

---

## Que faire lorsque votre taux de plaquettes est faible :

### Médicaments :

- Signalez à votre pharmacien que votre taux de plaquettes peut être faible avant de prendre ou d'acheter des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.
- Ne prenez pas de médicaments qui augmentent les risques de saignement tels que l'ibuprofène (Advil®, Motrin®) ou l'acide acétylsalicylique (aspirine, ASA).
- Vérifiez auprès de votre équipe de soins de santé si vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol®) pour les maux de tête ou les maux et douleurs occasionnels.
- Si vous prenez de l'aspirine ou des anticoagulants pour d'autres problèmes médicaux, parlez-en à votre médecin. N'arrêtez pas de prendre vos médicaments sauf si votre médecin vous l'ordonne.

### Soins buccaux :

- Utilisez une brosse à dents à soie souple, des tampons buccaux, ou une gaze pour nettoyer vos dents en douceur. Arrêtez d'utiliser de la soie dentaire si vos gencives saignent pendant plus de 2 minutes.
- Consultez votre équipe de soins de santé avant de vous rendre chez le dentiste.

### Éviter les coupures et ecchymoses :

- Soyez très prudent lorsque vous utilisez des couteaux tranchants, des ciseaux, des rasoirs et autres objets tranchants.
- Ne pas forcer quand vous allez à la selle. Éviter la constipation. Si vous avez besoin d'un laxatif, demandez à votre équipe de soins de santé de choisir celui approprié pour vous.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pendant les rapports sexuels pour réduire les risques de saignement.
- Rasez-vous avec un rasoir électrique plutôt que des lames de rasoir.

- Ne pratiquez pas de sports de contact, ou des activités pouvant provoquer des ecchymoses. Demandez à votre équipe de soins de santé quelles activités vous pouvez pratiquer en toute sécurité.
- Mouchez-vous en douceur. Si vous forcez trop, vous pourriez saigner du nez.
- N'utilisez pas de thermomètres rectaux, de suppositoires ou de lavements.

### Manger et boire :

- Mangez bien et buvez 6 à 8 verres de liquides chaque jour sauf indication contraire de votre équipe de soins de santé.
- Ne buvez pas d'alcool. L'alcool peut augmenter votre risque de saignement.

## Que faire en cas de petit saignement :

### Saignement de nez :

- Penchez la tête en avant. Appuyez de chaque côté de votre nez avec un chiffon froid pendant au moins 10 minutes.

### Coupures :

- Nettoyez bien la zone à l'eau et au savon ou avec une solution saline de rinçage (eau salée). Appliquez une pression ferme avec un chiffon propre pendant au moins 10 minutes.

### Gencives et bouche :

- Appliquez une légère pression sur la zone ou gardez de l'eau glacée dans la bouche jusqu'à ce que cessent les saignements.

### Ecchymoses :

- Appliquer une pression ou un bloc réfrigérant pendant au moins 10 minutes.

**Si le saignement ne s'arrête pas, rendez-vous immédiatement au service d'urgence le plus proche.**