



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



EQUIMOSSES E HEMORRAGIAS

Este folheto fala do aumento do risco de equimoses ou hemorragias, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Risco de equimoses e hemorragias

Baixo número de plaquetas no sangue (trombocitopenia)

A quimioterapia pode afectar a capacidade das células da medula dos ossos produzirem plaquetas.

As plaquetas são componentes do sangue que permitem estancar hemorragias, unindo as paredes lesadas de vasos sanguíneos e promovendo a formação de coágulos.

Com a diminuição do número plaquetas poderá desenvolver hemorragias ou equimoses (pisaduras) mais facilmente.

Se tiver trombocitopenia, pode ter os seguintes sinais. Comunique-os ao seu médico:

- × Equimoses sem causa aparente (ex. traumatismos anteriores).
- × Pequenos pontos vermelhos por baixo da pele ou unhas.
- × Urina vermelha ou rosada.
- × Fezes muito escuras ou cor de sangue (note que as fezes escuras podem estar apenas associadas a suplementação de ferro).
- × Qualquer hemorragia das gengivas ou do nariz.
- × Dores de cabeça fortes.
- × Tonturas.
- × Um aumento de fraqueza.
- × Dor nos músculos e articulações.



O seu médico verificará regularmente a sua contagem de plaquetas no sangue. Se baixar demasiado, poderá necessitar de uma transfusão de plaquetas.

Se tiver um número baixo de plaquetas, há alguns conselhos que podem ajudar a evitar problemas:

Alimentos e Medicação

- ✗ Não tome nenhum medicamento antes de confirmar com o seu médico ou enfermeira. Isto inclui produtos que contêm aspirina, medicamentos anti-inflamatórios não esteróides (AINE), como Benuron[®], e Ibuprofeno[®], vitamina E e outros medicamentos sem receita médica. Alguns destes medicamentos podem enfraquecer as plaquetas e agravar problemas de hemorragia.
- ✗ Não beba álcool (cerveja, vinho ou licores) excepto se o seu médico disser que SIM. Ao interferir com o fígado, o álcool pode afectar a formação de coágulos.
- ✗ Beba bastantes líquidos e coma alimentos com fibras, para reduzir as hipóteses de ter prisão de ventre.
- ✗ Procure usar um laxante ou um medicamento que amacie as fezes, se sentir que faz esforço na expulsão.

Consultas

- ✗ Fale com o seu médico ou enfermeira antes de planear ir ao dentista ou fazer qualquer pequena intervenção cirúrgica ou estética, pois há alturas próprias em que o pode e deve fazer em segurança.

Higiene

- ✗ Use uma escova de dentes extra-macia e fale com o seu médico antes de usar fio dental.

- ✗ Se tiver um corrimento nasal abundante, assoe-se suavemente para um lenço macio.

Objectos e Instrumentos

- ✗ Tenha cuidado para não se ferir com objectos afiados (tesouras, agulhas, corta-unhas, facas ou outros utensílios).
- ✗ Tenha cuidado para não se queimar ao passar a ferro ou cozinhar. Use uma pega em forma de luva, em vez de uma pega normal, ao utilizar o forno.
- ✗ Use luvas se jardinar, cozinhar ou fizer reparações em casa.
- ✗ Use uma máquina eléctrica de barbear em vez de uma lâmina, para prevenir cortes na pele.
- ✗ Evite supositórios, termómetros rectais, ou tampões.
- ✗ Evite roupas apertadas (ex. cintos, roupa interior ou calças).



Estética

- × Não faça manicura, pedicura, depilação com cera ou tatuagens sem falar com o seu médico ou enfermeira.

Postura e Actividade Física

- × Evite desportos de contacto ou outras actividades que possam causar ferimentos.
- × Quando se curvar, mantenha a cabeça acima do coração.

Vida Sexual

- × Na actividade sexual, use lubrificante se necessário, evite sexo anal ou oral ou uma fricção exagerada.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



Fundação para a Ciência e a Tecnologia
MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR